



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
8	金		ツナチーズドッグ イタリアンスープ 果物	牛乳 サバ 鶏肉 卵 チーズ	コッペパン マヨネーズ 油 砂糖 パン粉	パセリ 人参 ほうれん草 玉葱 コーン 果物	836	38.9
11	月		カレーライス 福神漬け グリーンサラダ	牛乳 牛肉	油 バター 米 玄米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	人参 いんげん にんにく 生姜 玉葱 福神漬け キャベツ きゅうり	921	22.6
12	火		パエリア バミセリスープ キャラメルポテト	牛乳 えび いか たこ ウイナー 鶏肉 ベーコン	バター 油 オリーブ油 米 マカニ さつま芋 砂糖 アーモンド	人参 いんげん にんにく 玉葱 マッシュルーム缶	891	29.2
13	水		ピーナッツコッペ ポトフ 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 ウイナー 大豆	ピーナッツ オイル コッペパン じゃが芋	人参 にんにく 玉葱 キャベツ 果物	811	32.9
14	木		ご飯 新じゃが芋のそぼろあん 鯖の西京焼き きゅうりの新香	牛乳 鯖 みそ 豚肉	油 米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	人参 きゅうり 生姜 玉葱 干し椎茸 グリルピーズ	838	35.4
15	金		五目うどん キャロットケーキ	牛乳 クリーム 鶏肉 油揚げ ちくわ 卵	バター うどん 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 しめじ 竹の子 レン 干しぶどう	852	31.3
16	土		中華菜飯 海藻サラダ 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 しらす ひじき わかめ	油 ごま油 ごま 米 砂糖 片栗粉	チゲン菜 にんにく 生姜 竹の子 玉葱 白菜 グリルピーズ キャベツ	800	36.2
19	火		麦ご飯 豚のバーベキュー炒め いんげんのごま和え 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 卵	油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉	ピーマン いんげん 人参 チゲン菜 玉葱 レン りんご もやし コーン ねぎ	796	33.6
20	水		丸パン ミラノ風カツレツ ミネストローネ サイダーポンチ	牛乳 チーズ 寒天缶 鶏肉 卵 ベーコン ひよこ豆	油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃが芋 マカニ	人参 トマト缶 玉葱 七厘 にんにく みかん パイン 桃缶	886	34.8
21	木		筍ご飯 かみなり汁 かじきの照り焼き 果物	牛乳 油揚げ めかじき 豆腐 鶏肉	ごま油 米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	みつば 人参 筍 生姜 大根 ねぎ ごぼう 果物	794	34.4
22	金		パイパン アスパラクリーム煮 カリカリベーコンサラダ	ミルクチー 牛乳クリーム 大豆 脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	油 バター じゃが芋 マカニ 小麦粉 砂糖	人参 アスパラ 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	840	30.3
25	月		あぶ玉丼 豆腐の団子汁	牛乳 油揚げ ちくわ 卵 豆腐 鶏肉	米 砂糖 白玉粉 里芋	人参 ほうれん草 干し椎茸 玉葱 グリルピーズ えのき ごぼう	889	34.9
26	火		あんかけ焼きそば ごぼうのから揚げ ミニトマト	牛乳 豚肉 うずら卵 えび	油 ごま油 中華麺 片栗粉 砂糖 小麦粉	人参 チゲン菜 ミニトマト 生姜 玉葱 白菜 干し椎茸 にんにく 竹の子 もやしごぼう	808	29.4
27	水		五色丼 若竹汁 果物	牛乳 わかめ 豚肉 卵 豆腐	ごま油 米 麦 片栗粉 砂糖	人参 干し椎茸 玉葱 もやし 竹の子 果物	789	31.1
28	木		ご飯 山海揚げ 春キャベツの土佐煮 のっぺい汁	牛乳 昆布 ひじき チーズ 豚肉 わかめ 脱脂粉乳 卵 いわし・白身・えびすりみ	油 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋 竹輪ふ	人参 ねぎ 生姜 キャベツ レン 大根	804	35.6



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	837	32.7	27.1	378	3.1	255	0.35	0.49	21	5.7	4.0
摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の 25~30%	420 470	4.1	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0

・地震の影響で、納品出来ない食材が増えています。献立を変更する場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

