



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
2	月		中華ちまき どさんこ汁 オレンジゼリー	牛乳 わかめ 寒天 焼き豚 豚肉 鮭 みそ	もち米 ごま油 バター じゃが芋 砂糖	人参 生姜 竹の子 干し椎茸 ごぼう グリル [®] -ス 玉葱 大根 ねぎ ヨン缶 みかん缶 みかんジュース	785	30.9
6	金		麦ご飯 まぐろの東煮 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 かじき 油揚げ 豚肉 豆腐	油 ごま 米 大麦 麸 じゃ芋 片栗粉 砂糖	人参 ほうれん草 みつば 切干大根	812	29.3
9	月		きびご飯 家常豆腐 パンサンスー 果物	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 卵	油 ごま油 米 きび 砂糖 片栗粉 春雨 はちみつ	人参 生姜 キャベツ干し椎茸 ねぎ 竹の子 にんにく きゅうり 果物	893	32.7
10	火		スパゲッティミートソース チーズ入りボイル野菜	牛乳 チーズ 豚肉 牛肉	オリーブ油 バター マカロニ 砂糖	パセリ 人参 生姜 にんにく 切り マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	838	35.8
11	水		こぎつねご飯 いかのねぎ塩焼き 吉野汁	牛乳 豚肉 油揚げ いか 鶏肉 ちくわ	油 ごま油 ごま 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 干しうどん	人参 みつば 小松菜 生姜 にんにく ねぎ しめじ	771	34.2
12	木		ご飯 鮭のごま衣揚げ 煮浸し 田舎汁	牛乳 しらす干し 鮭 卵 かまぼこ みそ	油 ごま 米 小麦粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく	人参 ほうれん草 もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	800	36.3
13	金		セサミパン コーンシチュー キャベツとウィンナーのソテー	ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 クリーム 鶏肉 大豆 ウィナー	セサミパン 油 バター じゃが芋 小麦粉	人参 さやいんげん 玉葱 ヨン缶 キャベツ	807	29.0
17	火		麦ご飯 ひじき入り厚焼き卵 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 わかめ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 味噌	油 米 大麦 砂糖 じゃが芋	人参 ほうれん草 玉葱 グリル [®] -ス 大根 ねぎ	776	33.0
18	水		フレンチトースト チリコンカン 果物	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 卵 バター 豚肉 ウィナー 大豆 ひよこ豆	食パン バター オリーブ油 砂糖 じゃが芋	人参 トマト缶 生姜 にんにく 玉葱 果物	797	31.3
19	木		チキンライス マカロニサラダ レタススープ	牛乳 鶏肉 バター	バター 油 オリーブ油 マカロニ 米 マカロニ 砂糖 じゃが芋	人参 トマト缶 玉葱 マッシュルーム缶 グリル [®] -ス きゅうり レタス ヨン缶	803	22.9
20	金		三色丼 沢煮椀 果物	牛乳 豚肉 卵 豆腐	油 米 あわ 砂糖 片栗粉	さやいんげん 人参 ほうれん草 生姜 大根 えのき ねぎ 果物	799	34.1
23	月		ミルクパン タンドリーチキン わかめスープ ジャーマンポテト	牛乳 ヨーグルト わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐 バター	ミルクパン 油 バター はちみつ じゃが芋	人参 パセリ にんにく 玉葱 もやし ヨン缶 バイキングジュース	774	32.4
24	火		グリーンピースご飯 豆腐の五目炒め煮 華風和え	牛乳 しらす干 鶏肉 えび 豆腐 うずら卵 油揚げ	油 ごま油 ごま 米 砂糖 片栗粉	人参 ちんげん菜 にんにくグリル [®] -ス 生姜 竹の子 しめじ 白菜 ねぎ もやし	775	33.5
25	水		山菜うどん 果物 マーラカオ(中国風カステラ)	牛乳 練乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 卵	油 うどん 砂糖 小麦粉 コンスタチ	人参 万ねぎ しめじ 干しぜんまい わらび 竹の子 果物	864	28.1
26	木		ゆかりご飯 かぶのごま酢和え 魚の味噌マヨ焼き にらたま汁	牛乳メルルーサ 味噌 鶏肉 豆腐 卵	マヨネーズ ごま油 ごま 米 パン粉 片栗粉	ピーマン かぶ 人参 にら 玉葱 ゆかり えのき もやし ねぎ	810	35.9
27	金		カレーライス 福神漬け こんにゃくサラダ ミニトマト	牛乳 豚肉	油 バター 米 玄米 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく 砂糖	人参 ミニトマト にんにく 生姜 玉葱 福神漬け もやし きゅうり ヨン缶	892	23.3
30	月		ひるぜんおこわ つくね汁 ちくわの二色揚げ 果物	牛乳 青のり 油揚げ 卵 ちくわ 鶏肉 みそ	油 ごま油 米 砂糖 小麦粉 片栗粉 里芋	人参 ごぼう 干し椎茸 ぜんまい グリル [®] -ス 大根 生姜 ねぎ 果物	880	34.0
31	火		ピザトースト 洋風かきたま汁 フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト バター 卵 鶏肉 卵	食パン 油 じゃが芋 片栗粉 粉糖	ピーマン ほうれん草 玉葱 マッシュルーム缶 ヨン缶 みかん・もも・りんご・ぶどう缶	772	33.6



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	814	31.7	26.3	365	3.0	231	0.47	0.62	29	4.8	3.8
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

