



| 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 g |
| 1 | 金 | ○ | 麻婆豆腐丼 パンサンスー | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵 | 油 ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 はちみつ | 人参 にんにく 生姜 竹の子ねぎ 切干大根 きゅうり もやし 干し椎茸 | 866 | 33.8 |
| 4 | 月 | ○ | 切干大根と大豆の混ぜご飯 ししやもの南蛮漬け 千切り野菜のみそ汁 果物 | 牛乳 ししやも わかめ 豚肉 大豆 油揚げみそ | ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉 | 人参 ごぼう 切干大根 生姜 玉葱 ねぎ 大根 えのき 果物 | 874 | 34.7 |
| 5 | 火 | ○ | ハッシュドポーク まぜっこサラダ | 牛乳 クリーム しらす のり 豚肉 かつお節 | 油 バター ごま 米 小麦粉 ざらめ | 人参 にんにく セロリ 玉葱 しめじ グリンピース 大根 キャベツ | 894 | 26.2 |
| 6 | 水 | ● | シーフードピザトースト ホワイトシチュー 果物 | ミルクシー 牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ ベーコン ツア えび いか 鶏肉 | 油 バター 食パン じゃが芋 小麦粉 | ピーマン 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース 果物 | 843 | 39.3 |
| 8 | 金 | ○ | 梅じゃこご飯 鯖のみそソース 青菜とえのきのお浸し のっぺい汁 | 牛乳 しらす さば みそ 豚肉 油揚げ かつお節 | ごま 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋 ちくわぶ | 人参 小松菜 梅干し 大根 ねぎ えのき | 821 | 36.0 |
| 11 | 月 | ○ | スタミナご飯 ふわふわ卵焼き じゃが餅スープ | 牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 はんぺん ベーコン | 油 ごま油 米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 | 人参 冷凍野菜 もやし 枝豆 玉葱 キャベツ ねぎ | 815 | 32.6 |
| 12 | 火 | ○ | おろしスパゲッティ かぼちゃパイ ミニトマト | 牛乳 クリーム のり ツア 卵 | オリーブ油 バター アーモンド スパゲッティ 砂糖 パイ皮 | 人参 ねぎ 南瓜 ミニトマト 大根 レーズン | 877 | 31.7 |
| 13 | 水 | ○ | ご飯 鮭のバター醤油焼き こんにゃくの炒り煮 あしたばうどんのすまし汁 | 牛乳 鮭 豚肉 かつお節 ちくわ | バター ごま油 米 こんにゃく 砂糖 あしたばうどん | 人参 小松菜 玉葱 しめじ ねぎ | 786 | 36.2 |
| 14 | 木 | ○ | 中華おこわ 豚肉と生揚げの煮込み 果物 | 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 生揚げ | 油 ごま油 米 もち米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく | 人参 竹の子 生姜 玉葱 グリンピース 果物 | 886 | 37.1 |
| 15 | 金 | ○ | 胚芽丸パン ポテトコロケ シェルマカロニスープ ヨーグルトゼリー | 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 寒天 豚肉 卵 鶏肉 いんげん豆 | バター 油 胚芽パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 マカニ 砂糖 | 人参 ほうれん草 玉葱 グリンピース キャベツ コーン レモン | 882 | 33.0 |
| 18 | 月 | ○ | 親子うどん あかまんぼうのかりんとがらめ | 牛乳 鶏肉 卵 アカマンボウ 大豆 | 油 アーモンド 砂糖 片栗粉 うどん じゃが芋 | 人参 ほうれん草 しめじ ねぎ 生姜 | 807 | 36.1 |
| 19 | 火 | ○ | ココアパン ペイザンヌスープ なすとポテトのミートグラタン | 牛乳 チーズ 豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン | ココアパン オリーブ油 油 じゃが芋 砂糖 パン粉 | 人参 ほうれん草 にんにく セロリ なす 玉葱 大根 | 813 | 33.1 |
| 20 | 水 | ○ | キムチ丼 すいとん汁 枝豆の塩茹で | 牛乳 豚肉 なたと 卵 | 油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 | 人参 小松菜 玉葱 しめじ ねぎ 玉葱 生姜 にんにく 大根 白菜 えのき 枝豆 | 815 | 30.3 |
| 21 | 木 | ○ | カレーライス 福神漬け 寒天梅サラダ | 牛乳 わかめ ひじき 糸寒天 豚肉 | 油 バター ごま油 ごま 米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 三温糖 | 人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬 大根 きゅうり 梅干し | 864 | 22.3 |
| 22 | 金 | ○ | ご飯 鶏のみそチーズ焼き 塩ナムル けんちん汁 | 牛乳 チーズ 鶏肉 みそ 豆腐 | バター ごま油 油 ごま 米 砂糖 里芋 こんにゃく | ピーマン 人参 小松菜 玉葱 キャベツ しめじ もやし 大根 ねぎごぼう | 795 | 30.3 |
| 25 | 月 | ○ | 五穀ご飯 照り焼きハンバーグ 粉ふきいも 沢煮椀 | 牛乳 あずき 豚肉 豆腐 卵 | 油 米 麦 もち米 あわ きび パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | 人参 ほうれん草 玉葱 大根 えのき ごぼう ねぎ | 819 | 30.7 |
| 26 | 火 | ○ | レモンバタートースト イタリアンスープ マカロニソテー | 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 卵 卵 | マーガリン 油 オリーブ油 マカニ セサミン グラニュー糖 じゃが芋 パン粉 | 人参 ほうれん草 ピーマン レモン 玉葱 コーン にんにく | 830 | 32.5 |
| 27 | 水 | ○ | 天丼(いか・かぼちゃ) さつま汁 あじさいゼリー | 牛乳 寒天 いか 卵 豚肉 さつま揚げ みそ | 油 米 麦 小麦粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく | 南瓜 人参 小松菜 ごぼう ぶどうジュース | 896 | 31.8 |
| 28 | 木 | ○ | ごまだれ冷やし中華 茶碗蒸し 果物 | 牛乳 わかめ 焼き豚 卵 かまぼこ 鶏肉 えび | 油 ごま油 ごま 中華麺 三温糖 | みつば もやし きゅうり 果物 | 801 | 34.2 |
| 29 | 金 | ○ | ご飯 ホキの夕焼け焼き ぴり辛きゅうり かきたま汁 | 牛乳 チーズ 枝 鶏肉 豆腐 卵 | マヨネーズ ごま油 米 片栗粉 砂糖 | 人参 小松菜 玉葱 しめじ ねぎ きゅうり | 810 | 35.5 |

