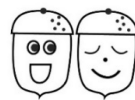




献立表



日	曜日	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		26歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月		カレーライス さつまいものマセドアンサラダ	豚肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり コーン	米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ さつま芋 砂糖	油	807	11.9
2	火		生揚げと豚肉みそ炒め丼 こんにゃくサラダ 梨	豚肉 厚揚げ みそ まぐろ缶	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ 干しいたけ きゅうり ねぎ なし	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	775	16.5
3	水		チキンパエリア ポテドッグ 豆と麦のスープ	とり肉 豚肉 レンズ豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 大麦	油 マヨネーズ (卵なし)	739	12.7
4	木		ごはん しそひじきふりかけ さけの西京焼き 肉じゃが	鮭 みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 しらたき じゃが芋	白 ごま油	747	19.4
5	金		食パン 手作りりんごジャム さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん さやいんげん	りんご レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	油 バター	736	12.1
8	月		ぶりめし ぶたしゃぶサラダ かぼちゃのみそ汁	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こねぎ	生姜 ごぼう たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 大根 白菜	米 砂糖 こんにゃく	油	656	16.6
9	火		肉汁うどん ちくわのいそべ揚げ キャベツの昆布あえ	豚肉 かまぼこ 竹輪	牛乳 青のり 塩昆布	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 砂糖	マヨネーズ (卵なし) 油 ごま油	655	17.2
10	水		すきやき風丼 ごまあえ大根 ぶどう	豚肉 焼き 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 大根 (葉)	たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ 大根 ぶどう	米 しらたき 砂糖 片栗粉	油 白ごま 白すりごま	728	15.9
11	木		ウィンナーライス いかのカレー揚げ ABCパスタスープ	ウィンナー いか ベーコン レンズ豆	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	米 片栗粉 マカロニ	油	757	15.9
12	金		ごはん さばのねぎしお焼き 青菜のおひたし 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま油	745	19.0
16	火		高野豆腐のそぼろがけごはん じゃがいものみそ汁 りんご	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ ねぎ ごぼう まいたけ りんご	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	803	17.0
17	水		ポークストロガノフ パセリライス じゃがいものハニーサラダ	豚肉 レンズ豆	クリーム 牛乳	パセリ粉 トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム レモン キャベツ コーン	米 小麦粉 ざらめ じゃが芋 はちみつ	油 バター オリーブ油	826	12.7
18	木		いかチリチャーハン 春巻 き ちんげんさいスープ	焼き豚 いか 豚肉 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ グリーンピース たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	741	16.1
19	金		ごはん にんじんふりかけ ポテトコロッケ キャベツスープ	豚ひき肉 卵 豚肉 レンズ豆	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	ごま油	818	14.2
22	月		さんまのかば焼き丼 ごま酢和え 生揚げのみそ汁	さんま 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白すりごま	834	15.0
24	水		秋の香りおこわ 鶏肉の薬味焼き けんちん汁	えび とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ 生姜 にんにく ねぎ 大根 ごぼう	米 もち米 さつま芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	722	17.8
25	木		スパゲッティーミートソース フレンチサラダ 明日葉チーズケーキ	豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ粉 あしたば	にんにく たまねぎ セロリー レモン マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 片栗粉 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油	833	15.5
26	金		青椒肉絲丼 もやしの中華あえ 大学芋	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 もやし たけのこ たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	油 黒ごま	844	13.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	765	15.5	28.1	2.9	354	112	3.0	222	0.38	0.47	19	7.8

〈野菜の主な産地〉キャベツ(群馬)、じゃがいも(長崎)、にんじん(北海道)、たまねぎ(兵庫)、長ねぎ(千葉)、もやし(栃木)、きゅうり(福島)、にんにく(青森)、生姜(高知)

