



日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	月	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鮭 味噌 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 豆腐 蒸しかまぼこ	米 バター 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 さやいんげん ねぎ 小松菜	783	38.9	23.3
3	火	オムライス		セサミビーンズ コンソメスープ 花みかん	鶏肉 卵 牛乳 ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	米 バター 砂糖 ごま 油	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリンピース(冷凍) きゅうり 人参 枝豆(冷凍) 大根 セロリー キャベツ みかん	779	28.1	24.5
4	水	里芋ご飯		鯖の照り焼き 白菜のおかかけ すまし汁 みたらし団子	鶏肉 牛乳 さば かつお節 だし削り節 豆腐	米 里芋 砂糖 白玉粉 上新粉 でん粉	大根 大根葉 白菜 人参 ねぎ 小松菜	831	35.6	24.8
5	木	和風きのこ スパゲッティ		フォカッチャ じゃこ入り大根サラダ	ベーコン ハム のり 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター ごま油	人参 セロリー 玉ねぎ ピーマン 椎茸 しめじ えのきたけ マッシュルーム 大根 きゅうり	763	30.1	24.3
6	金	ご飯		さんまの蒲焼風 ほうれん草のお浸し さつま汁 梨	牛乳 さんま かつお節 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 こんにやく さつまいも	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ 梨	894	30.3	29.5
10	火	黒砂糖コッペパン		ジャーマンオムレツ 茹で野菜 ヌードルスープ	牛乳 ウィンナー 卵 生クリーム 鶏肉	黒砂糖パン 油 バター じゃがいも 砂糖 ヌードル	玉ねぎ パセリ 大根 人参 きゅうり コーン缶 にんにく キャベツ 生姜	762	31.8	33.3
11	水	ご飯		豆腐のつくね焼き 昆布と油揚げの炒め煮 味噌汁 花みかん	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 昆布 油揚げ さつま揚げ だし煮干 味噌	米 でん粉 砂糖 油 糸こんにやく ごま	ねぎ 生姜 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 みかん	769	28.6	22.8
12	木	ポークカレー		シーフード茹で野菜 手作り福神漬け	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご レモン キャベツ きゅうり 大根 蓮根 生姜	894	27.2	23.5
13	金	押し麦ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 野菜の生姜醤油かけ 炒り鶏	牛乳 ししゃも 卵 青のり 鶏肉	米 大麦 小麦粉 油 こんにやく 里芋 砂糖	もやし チンゲンサイ 生姜 ごぼう 椎茸 筍 人参 さやいんげん	774	26.8	26.3
16	月	煮込みうどん		甘納豆蒸しパン 和風ツナサラダ	豚肉 だし削り節 牛乳 卵 まぐろ(油漬)	うどん 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆 油	人参 筍 しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	766	26.4	23.0
17	火	子ぎつねご飯		錦卵 里芋の胡麻和え 蓮根きんぴら 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 ひじき だし削り節 だし煮干 わかめ 味噌	米 大麦 油 砂糖 里芋 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) 蓮根 さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	769	28.1	24.8
18	水	麦ご飯		四川味噌豆腐 春雨サラダ 柿	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 はるさめ	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ キャベツ きゅうり 柿	818	32.8	26.2
19	木	ぶどうパン		ビックリ春巻 じゃが芋とコーンバター チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 チーズ 鱈 鶏肉	ぶどうコッペパン 春巻きの皮 油 バター じゃがいも	キャベツ 人参 生姜 コーン缶 しめじ チンゲンサイ ねぎ	810	32.1	32.1
20	金	ご飯		豚肉の生姜焼き さつま芋の和え物 せんべい汁 花みかん	牛乳 豚肉 だし削り節 鶏肉	米 砂糖 さつまいも ごま ごま油 南部せんべい	生姜 人参 きゅうり レモン 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 みかん	798	32.0	22.0
23	月	ご飯		鯖の煮おろしがけ かぼちゃの含め煮 野沢菜のごま炒め 味噌汁	牛乳 さば だし煮干 豆腐 味噌 わかめ	米 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	大根 葉ねぎ かぼちゃ 野沢菜塩漬け ねぎ 小松菜	815	33.6	26.1
24	火	ガーリックトースト		チリコンカン チーズ入り茹で野菜 りんごのコンポート	牛乳 豚挽き肉 いんげんまめ チーズ	食パン マーガリン 油 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご	789	31.2	35.8
25	水	舞茸ご飯		里芋コロッケ 小魚入り茹で野菜 味噌汁	鶏肉 牛乳 豚挽き肉 卵 ちりめんじゃこ わかめ だし煮干 豆腐 味噌	米 もち米 油 砂糖 じゃがいも マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 里芋	ごぼう 人参 舞茸 玉ねぎ 白菜 きゅうり ねぎ 小松菜	887	30.1	27.8
26	木	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 中華サラダ りんご	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	人参 椎茸 筍 キャベツ さやいんげん 大根 きゅうり りんご	782	30.2	23.2
30	月	上海焼きそば		大学芋 大豆もやしナムル	いか 海老 豚肉 牛乳	油 中華めん さつまいも 砂糖 水あめ ごま ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ピーマン 大豆もやし 小松菜	834	26.7	29.7
31	火	三色ピラフ		鶏肉のアップルソース焼き ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉	米 バター 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 コーン缶 さやいんげん りんご きゅうり セロリー 玉ねぎ キャベツ 小松菜	796	27.3	30.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	806	30.4	26.7	383	132	3.0	3.7	266	0.45	0.61	39	3.4	5.9
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

献立は発注の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。