

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	チャーハン(豚肉) 豆腐スープ	412.7(388.4) 13.3(13.5) 14.9(15.1) 1.2(1.1)	米、麩(焼ふ)、グラニュー糖、サラダ油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい 牛乳	お麩ラスク 牛乳
06 木	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツとわかめのごま酢あえ きのこのスープ	583.4(517.0) 21.1(19.3) 17.9(17.0) 1.8(1.5)	米、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉、油あげ、白いりごま	キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(缶)、しめじ、カットわかめ、しょうが	酢(穀物酢)、しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、食塩	青のりせんべい 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
07 金	御飯 ハンバーグ 三色ナムル すまし汁(だいこん・わかめ)	587.2(525.7) 21.9(20.3) 19.8(19.0) 1.4(1.2)	米、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉、卵、バター	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、いちごジャム、カットわかめ	だし汁(かつお)、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ	ごませんべい 牛乳	こいのぼりクッキー 牛乳
08 土	ハヤシライス 三色なます 牛乳	480.5(428.6) 15.0(14.5) 13.4(13.6) 2.0(1.6)	米、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉、生クリーム	たまねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、いちごジャム、にんじん	ハヤシルー、ケチャップ、酢(穀物酢)、食塩	味しらべ 牛乳	クラッカーサンド 麦茶
10 月	御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル はるさめスープ	561.2(490.8) 22.3(19.9) 19.3(17.8) 2.8(2.3)	米、食パン、はるさめ、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉、チーズ(ビザ用)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、コーン(缶)、えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、カレールウ、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン 牛乳	カレートースト 牛乳
11 火	御飯 ぶり大根 コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・油あげ)	567.0(504.4) 21.4(19.4) 18.6(17.9) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶり、ぶた肉、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、しょうが	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん風調味料、ウスターソース、食塩	塩せんべい 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
12 水	御飯 中華あんかけ はるさめサラダ ココロスープ	574.0(502.5) 18.7(17.2) 17.1(16.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ぶた肉、卵、バター、粉チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(缶)、たけのこ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、干しぶどう、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、だし汁(鶏がら)	青のりせんべい 牛乳	チーズスコーン 牛乳
13 木	御飯 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ほうれん草のおかか和え すまし汁	567.9(497.1) 22.4(19.7) 20.7(18.9) 1.6(1.4)	米、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉、とうふ(木綿豆腐)、卵、バター、白いりごま、削り節	たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、あおのり、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ごませんべい 牛乳	のりごまクッキー 牛乳
14 金	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 小松菜のごま和え(コーン) バナナ	564.7(509.7) 19.6(18.1) 15.3(15.1) 1.6(1.3)	米、食パン、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	牛乳、とり肉、ツナ、バター、白いりごま	たまねぎ、もやし、バナナ、こまつな、にんじん、いちごジャム、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレールウ	味しらべ 牛乳	ツナカレーおにぎり 牛乳
15 土	豚丼 野菜スープ	540.0(471.3) 17.3(15.9) 18.1(16.8) 1.9(1.6)	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉、バター	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩、中華だし(顆粒)	ルヴァン 牛乳	シュガートースト 牛乳
17 月	御飯 肉豆腐(ひき肉) ゆかり和え 野菜のスープ煮	597.9(511.3) 26.9(22.6) 16.5(15.4) 2.0(1.6)	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉、鶏肉、ヨーグルト	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ねぎ、マーメイド、コーン(缶)、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、食塩、酢(穀物酢)、とりがらだし(顆粒)	塩せんべい 牛乳	ヨーグルトトースト 牛乳
18 火	御飯 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ ニラ玉スープ	522.2(451.4) 20.2(17.8) 19.8(17.7) 1.4(1.2)	米、とうもろこし、サラダ油、砂糖	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた肉、卵、ちくわ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン(缶)、にら、えのきたけ、あおのり	ケチャップ、酢(穀物酢)、中濃ソース、酒、食塩、中華だし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	ポップコーン (青のり) 牛乳
19 水	御飯 さけのパン粉焼き 野菜のソテー 麩のすまし汁	681.0(604.6) 25.1(22.5) 22.6(21.4) 2.2(1.9)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、サラダ油、砂糖、ごま油、パン粉、麩(焼ふ)	牛乳、さけ、粉チーズ、ヨーグルト	もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、干しぶどう	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	ごませんべい 牛乳	もちもちパン 牛乳
20 木	御飯 肉じゃが 醤油フレンチ みそ汁(豆腐・あげ)	568.0(496.2) 19.5(17.7) 19.4(18.0) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、フランスパン、しらたき、サラダ油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酒	味しらべ 牛乳	シュガーラスク 牛乳
21 金	カレーライス マカロニサラダ 牛乳	531.4(508.7) 16.1(16.5) 17.0(17.4) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、マカロニ、中華めん、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト(缶)、ピーマン、コーン(缶)、ニンニク、しょうが	ケチャップ、酢(穀物酢)、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ、中濃ソース	ルヴァン 牛乳	焼そば 麦茶
22 土	肉みそうどん ポテトのチーズ焼き	471.1(399.8) 14.5(14.4) 10.7(11.8) 1.4(1.3)	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	塩せんべい 牛乳	焼びん 牛乳
24 月	御飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのごま酢あえ すいとん汁	588.4(515.0) 26.6(23.7) 18.5(17.5) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉、ぎょうざの皮、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉、ぶた肉、チーズ(ビザ用)、白いりごま	キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酢(穀物酢)、カレールウ、酒、食塩	青のりせんべい 牛乳	インド風サモサ 牛乳
25 火	御飯 厚焼き卵 ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(かぼちゃ・もやし)	581.7(523.3) 20.8(19.7) 18.5(18.4) 2.3(2.0)	米、小麦粉、コーンフレーク、砂糖	牛乳、卵、ぶた肉、ベーコン、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、コーン(缶)、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩	ごませんべい 牛乳	ロッククッキー 牛乳
26 水	赤飯 鶏のから揚げ もやしの昆布和え わかめスープ	506.1(480.0) 22.4(21.1) 15.0(15.3) 2.6(2.2)	米、ホットケーキ粉、もち米、砂糖、片栗粉、小麦粉、サラダ油	牛乳、とり肉、チーズ、ささげ(乾)、卵、バター、黒いりごま	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、ほうれん草、にんじん、塩こんぶ、コーン(缶)、カットわかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、酒、中華だし(顆粒)	味しらべ 牛乳	チーズポパイ ケーキ 牛乳
27 木	しょうゆラーメン ポテトサラダ(ツナ) バナナ	634.4(554.2) 25.5(22.7) 18.5(17.2) 2.3(2.0)	中華めん、じゃがいも、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、ぶた肉、卵、とり肉、ツナ(油漬缶)	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな、にら、コーン(缶)、しいたけ、ニンニク、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩、だし汁(鶏がら)	ルヴァン 牛乳	ビビンバおにぎり 牛乳
28 金	御飯 さわらのみそ照り焼き 千草和え チキンスープ	521.5(470.0) 23.0(20.8) 15.3(15.6) 1.9(1.6)	米、砂糖、サラダ油	牛乳、さわら、とり肉、油あげ、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	オレンジジュース、キャベツ、もやし、みかん(缶)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、かんでん(粉)、ゼラチン、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、食塩、だし汁(鶏がら)	塩せんべい 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
29 土	中華丼(キャベツ) 豆腐スープ	511.4(462.3) 17.6(16.6) 12.2(12.8) 1.8(1.5)	米、ごま油、片栗粉	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉、白いりごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こんぶ煮、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	昆布おにぎり 牛乳
31 月	御飯 擬製豆腐 小松菜とコーンのごま和え 豚汁	550.4(494.0) 23.0(20.8) 21.7(20.1) 2.2(1.8)	米、小麦粉、砂糖、こんにゃく、ごま油	牛乳、卵、とうふ(木綿豆腐)、とり肉、ぶた肉、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま、バター	もやし、だいこん、にんじん、こまつな、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、コーン(缶)、りんごジャム、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	ごませんべい 牛乳	りんごクッキー 牛乳