

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 火	御飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ すまし汁	608.3(541.8) 21.5(20.0) 19.1(18.4) 1.4(1.3)	米、はるさめ、サラダ油、ごま油、食パン	牛乳、ぶた肉(肩ロース)、チーズ(ピザ用)	もやし、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、あおのり、焼きのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	味しらべ牛乳	海苔トースト牛乳
02 水	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	585.2(466.0) 15.2(12.1) 21.2(16.9) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、小麦粉、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、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、りんご、ホールトマト(缶)、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	ルヴァン牛乳	アップルサンド 麦茶
03 木	御飯 キッシュ ほうれん草とコーンのごま和え 野菜のスープ煮	614.0(541.4) 23.9(21.5) 20.2(19.2) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、卵、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ベーコン、チーズ(とろけるチーズ)、白いりごま	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン(缶)	しょうゆ、食塩、とりがらだし(顆粒)	塩せんべい牛乳	かやくおにぎり牛乳
04 金	御飯 かじきの香り焼き かぼちゃのサラダ みそ汁(なす・たまねぎ)	537.6(471.1) 23.5(20.4) 16.2(15.3) 1.3(1.1)	米、中華めん、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、かじき、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、なす、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、みりん風調味料、しょうゆ、食塩、ウスターソース	青のりせんべい牛乳	焼そば牛乳
05 土	豚丼 野菜スープ	470.9(424.0) 15.5(14.7) 17.8(16.7) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、麩(焼ふ)、グラニュー糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、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)	ごませんべい牛乳	お麩ラスク牛乳
07 月	御飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コロコロスープ	533.6(472.7) 20.0(17.9) 19.0(18.0) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、片栗粉、ポップコーン	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)	ホールトマト(缶)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース(冷凍)、ニンニク、あおのり	食塩、だし汁(鶏がら)、コンソメ	味しらべ牛乳	青のりポップコーン牛乳
08 火	御飯 肉じゃが キャベツとほうれん草の磯和え 麩のみそ汁	539.2(467.2) 17.8(16.4) 11.9(12.3) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、麩(焼ふ)、ホットケーキ粉	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、卵	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、しいたけ、ごぼう、焼のり、パナナ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ルヴァン牛乳	バナナケーキ牛乳
09 水	御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 なめたけ和え すまし汁	566.8(492.0) 25.8(22.2) 18.6(17.1) 2.5(2.0)	米、砂糖	牛乳、さば、とうふ(木綿豆腐)、チーズ(ピザ用)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、なめたけ、こまつな、にんじん、しょうが、カットわかめ	だし汁(かつお・昆布)、みりん風調味料、酒、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	焼きびん牛乳
10 木	御飯 肉野菜炒め じゃが芋のチーズ焼き わかめスープ	555.3(485.7) 21.0(18.6) 14.5(14.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、チーズ(とろけるチーズ)、白いりごま	たまねぎ、もやし、パナナ、りんご、みかん(缶)、パイナップル(缶)、キャベツ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン、カットわかめ	みりん風調味料、しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩	青のりせんべい牛乳	フルーツボンチ牛乳
11 金	ピザトースト(食パン) クリームシチュー れんこんサラダ	604.4(541.3) 21.1(19.5) 20.5(19.7) 2.6(2.2)	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ひき肉、ツナ(水煮缶)、チーズ(ピザ用)、バター、白いりごま	れんこん、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(缶)、きゅうり、ピーマン、こまつな、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ごませんべい牛乳	ピザパおにぎり 麦茶
12 土	マーボー豆腐丼 中華スープ	561.3(495.1) 19.9(17.9) 16.1(15.0) 2.0(1.7)	米、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、とうふ(絹ごし豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	ねぎ、しいたけ、にら、にんじん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)	味しらべ牛乳	わかめおにぎり牛乳
14 月	御飯 肉団子酢豚 もやしのナムル 中華スープ	567.9(514.0) 20.3(19.2) 19.0(18.7) 1.7(1.5)	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とうふ(絹ごし豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、白いりごま	たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、ピーマン、ねぎ、たけのこ、しょうが、カットわかめ	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酒、酢(穀物酢)、みりん風調味料、ウスターソース、食塩	ルヴァン牛乳	マカロニグラタン 麦茶
15 火	御飯 大根と豚肉の煮物 小松菜のごま和え(コーン) みそ汁(豆腐・ねぎ) パナナ	602.8(539.6) 19.0(18.0) 24.2(22.8) 1.6(1.4)	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ばら)、とうふ(木綿豆腐)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、白いりごま	だいこん、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、コーン(缶)、干しぶどう、カットわかめ、パナナ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、みりん風調味料、酒	塩せんべい牛乳	ロックッキー牛乳
16 水	御飯 ハンバーグ キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	586.2(507.3) 23.5(21.0) 19.3(18.1) 1.9(1.6)	米、ビーフン、パン粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、卵、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、ツナ(水煮缶)	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、えのきたけ、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)、酢(穀物酢)、だし汁(鶏がら)	青のりせんべい牛乳	焼きビーフン牛乳
17 木 いなの日	御飯 野菜の旨煮 ブロッコリーのおかか和え きのこのスープ	519.5(458.1) 19.3(17.8) 14.5(14.4) 1.7(1.4)	米、もち米、ごま油、砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、削り節	はくさい、ブロッコリー、もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、しめじ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、みりん風調味料、コンソメ、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい牛乳	五平餅牛乳
18 金	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 切干大根のサラダ ほうれん草のスープ	532.0(478.7) 23.5(21.5) 13.1(13.6) 4.0(3.3)	米、食パン、サラダ油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、いちごジャム、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん	中華だし(顆粒)、酢(穀物酢)、みりん風調味料、しょうゆ、酒、食塩	味しらべ牛乳	ジャムパン牛乳
19 土	肉うどん ほうれん草のごま和え	449.1(420.0) 14.0(14.1) 14.8(14.6) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酒、だし汁(かつお・昆布)	ルヴァン牛乳	昆布おにぎり牛乳
21 月	御飯 松風焼き 千草和え みそ汁(豆腐・だいこん)	618.4(556.9) 25.5(23.5) 18.7(18.4) 2.6(2.2)	米、砂糖、サラダ油、パン粉	牛乳、とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、とり肉(若鶏もも・皮付)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油あげ、白いりごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、コーン(冷凍)、あおのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩	塩せんべい牛乳	きつねおにぎり牛乳
22 火	御飯 八宝菜 三色ナムル 中華スープ	532.9(474.2) 18.7(17.3) 15.0(14.7) 2.0(1.6)	米、食パン、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ぶた肉(もも)、卵、バター	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン(缶)、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、レモン(果汁)、ニンニク、ヤングコーン	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい牛乳	メロンパン風トースト牛乳
23 水	赤飯 鶏のから揚げ キャベツの中華風和え かき玉汁	535.2(505.1) 20.1(19.6) 20.2(20.0) 2.2(1.8)	米、もち米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵、ささげ(乾)、黒いりごま、白いりごま	パイナップルジュース、もやし、キャベツ、パイナップル(缶)、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、かんでん(粉)、カットわかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、酒、とりがらだし(顆粒)	ごませんべい牛乳	パイナップルゼリー牛乳
24 木	御飯 スパニッシュオムレツ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(なめこ)	587.6(523.1) 18.4(17.4) 20.0(19.0) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、卵、だいず(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ、ベーコン	たまねぎ、なめこ、もやし、みかん(缶)、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめじ、ひじき、オレンジジュース(果汁100%)	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩、ケチャップ	味しらべ牛乳	みかんケーキ牛乳
25 金	御飯 鶏肉のコーン焼き サラダピピンバ さつまいものスープ	606.8(530.5) 23.9(21.4) 19.9(19.0) 2.0(1.7)	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ひき肉、さけ(塩)、白いりごま	もやし、たまねぎ、コーン(缶)、こまつな、クリームコーン(缶)、にんじん、にら、こまつな、しいたけ、えのきたけ	だし汁(かつお・昆布)、酒、しょうゆ、食塩、だし汁(鶏がら)、食塩	ルヴァン牛乳	さけ雑炊牛乳
26 土	チキンカレー 小松菜のごま和え 牛乳	571.2(504.6) 19.7(18.4) 19.5(18.3) 2.3(1.8)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(水煮缶)、チーズ(ピザ用)、白いりごま	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン(缶)	カレールーウ、しょうゆ	塩せんべい牛乳	ツナチーズトースト 麦茶
28 月	御飯 豚肉の香味焼き(もやし) おくらとキャベツの和え物 けんちん汁	603.8(542.8) 19.6(18.7) 23.4(22.1) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(肩ロース・脂身付)、とうふ(木綿豆腐)、ヨーグルト(無糖)、卵、油あげ	キャベツ、もやし、だいこん、おくら、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、干しぶどう、塩こんぶ、ニンニク	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	ヨーグルトケーキ牛乳
29 火	みそラーメン 粉ふき芋 パナナ	578.3(546.6) 21.0(20.2) 15.5(15.8) 3.0(2.5)	中華めん(生)、じゃがいも、米、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ねぎ、ピーマン、ニンニク、しょうが、あおのり	中華スープ、酒、しょうゆ、食塩	ごませんべい牛乳	チャーハン(豚肉)牛乳
30 水	御飯 ピネガーチキン ピーマンのツナごま和え 雑煮風汁	558.3(489.3) 21.8(19.9) 17.6(16.9) 1.8(1.6)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮付)、ツナ(油漬缶)、白ごま	だいこん、キャベツ、ピーマン、ほうれん草、パイナップル(缶)、にんじん、コーン(缶)、りんご、しいたけ、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、食塩	味しらべ牛乳	フルーツきんとん牛乳