

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 豚肉の香味焼き もやしのゆかり和え みそ汁(なめこ)	593.4(491.0) 25.1(21.5) 22.7(20.0) 2.1(1.7)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	味しらべ牛乳	ちぢみ牛乳
02 水	御飯 鶏肉のレモン焼き チンゲン菜のとりみ炒め 五目汁(だいこん・ごぼう)	523.2(450.3) 19.1(16.5) 15.3(14.0) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ	チンゲンサイ、ぶどう濃縮果汁、りんご濃縮果汁、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、レモン、レモン果汁、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	あじさいゼリー牛乳
03 木	御飯 肉豆腐 キャベツの磯和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	521.4(444.1) 20.9(18.6) 15.3(14.8) 1.5(1.2)	米、米粉、砂糖、バター、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、焼きのり、しょうが、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	カルシウムせんべい牛乳	米粉のクッキー牛乳
04 金	御飯 鶏つくね(ひじき) オクラのサラダ かき玉汁	535.6(456.5) 21.3(19.0) 12.8(12.8) 1.6(1.4)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、オクラ、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、みりん、食塩	ばりんこ牛乳	しらすチャーハン牛乳
05 土	ミートスパゲティ きのこのスープ	586.8(500.1) 21.7(19.1) 16.4(15.0) 2.0(1.5)	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	マリービスケット牛乳	おにぎり(ツナ)牛乳
07 月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめサラダ 豆腐すまし汁(小松菜)	527.9(435.0) 21.7(18.9) 12.5(12.4) 2.0(1.6)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、すりごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	星たべよ牛乳	みそ焼きおにぎり牛乳
08 火	御飯 マーボーなす はるさめサラダ 中華スープ(にら・玉ねぎ)	582.8(513.2) 21.0(19.1) 13.1(13.1) 1.5(1.2)	米、はるさめ、スパゲティ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、ベーコン	なす、にんじん、もやし、ねぎ、玉ねぎ、にら、きゅうり、こまつな、しめじ、しょうが、にんにく、	酒、しょうゆ、酢、しょうゆ、中華だし、食塩	味しらべ牛乳	和風スパゲティ牛乳
09 水	御飯 さわらのもやしあんかけ きんぴらごぼう みそ汁(大根・玉ねぎ)	595.5(502.3) 26.0(22.7) 16.7(16.0) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、粉チーズ、さつま揚げ、みそ	だいこん、にんじん、もやし、しらたき、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	ボンデケーキ(コーン)牛乳
10 木	御飯 鶏肉のパン粉焼き もやしとわかめのナムル 中華スープ(きのこ)	543.4(479.6) 21.4(19.3) 17.6(16.7) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	もやし、バナナ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、ごま、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ、食塩、バセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	バナナマフィン牛乳
11 金	御飯 松風焼き ほうれん草の白あえ(ひじき) みそ汁(なす・たまねぎ)	510.0(426.9) 21.4(18.5) 16.6(15.4) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、バター	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なす、えのきたけ、ねぎごま、ごま、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、バセリ粉	ばりんこ牛乳	じゃがバター牛乳
12 土	豚丼 野菜スープ	527.6(453.9) 17.9(16.1) 16.3(15.0) 1.3(1.0)	米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、いちごジャム、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、洋風だしの素	マリービスケット牛乳	ジャムサンド(いちご)牛乳
14 月	御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのごま和え 野菜スープ	542.2(447.9) 21.7(19.0) 13.0(12.8) 1.7(1.3)	米、小麦粉、黒砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、しいたけ、すりごま、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、バセリ粉、こしょう	星たべよ牛乳	黒糖蒸しパン牛乳
15 火	御飯 厚焼き卵 もやしの中華風和え物 みそ汁(キャベツ)	546.3(479.8) 21.3(19.1) 14.7(14.2) 1.9(1.5)	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、ごま、干しいたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	おこわおにぎり牛乳
16 水 郷土料理	御飯 チキン南蛮 トマトサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	588.5(494.4) 25.6(22.1) 21.6(19.7) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、卵、とろけるチーズ	キャベツ、トマト、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、バセリ粉	ルヴァン牛乳	ホットケーキ(枝豆・チーズ)牛乳
17 木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ほうれん草の昆布和え みそ汁(だいこん・あげ)	521.4(442.5) 20.3(18.0) 16.5(15.7) 2.0(1.5)	米、食パン、バター、グラニュー糖、はるさめ、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	だいこん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、レモン果汁、塩こんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	レモントースト牛乳
18 金	梅御飯 さばの香味焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(じゃがいも)	569.7(483.1) 20.3(18.2) 14.9(14.5) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、バター、砂糖	牛乳、さば、みそ	にんじん、こまつな、切り干しだいこん、干しぶどう、ねぎ、しめじ、うめ干し、ごま、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、かつおだし汁	ばりんこ牛乳	ロククッキー牛乳
19 土	チキンカレー フレンチサラダ	557.5(461.0) 16.6(14.4) 13.5(12.3) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんごジャム、きゅうり	カレールー、酢	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(リンゴジャム)牛乳
21 月	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの和風サラダ みそ汁(豆腐・だいこん)	557.0(470.8) 21.0(18.5) 16.6(15.7) 1.7(1.3)	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、さけフレーク	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、おしゃぶりこんぶ、こまつな、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、食塩	星たべよ牛乳	おにぎり(鮭)かみかみこんぶ牛乳
22 火	御飯 鶏肉のバーベキューソース だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(たまねぎ・こまつな)	547.9(481.8) 21.5(19.4) 15.2(14.8) 1.5(1.2)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、黒ごま、刻みこんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	味しらべ牛乳	黒ごまスティッククッキー牛乳
23 水	赤飯 和風きのこハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリー みそ汁(だいこん)	608.7(528.0) 22.5(20.0) 18.1(17.1) 1.9(1.5)	もち米、小麦粉、米、パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ささげ(乾)	たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、しめじ、黒ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	豆腐のガトーココア牛乳
24 木	御飯 かじきのケチャップ和え 和風マカロニサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	557.0(465.8) 25.0(21.7) 13.5(13.2) 1.8(1.4)	米、マカロニ、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、りんご、みかん缶、パン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、かんてんクック	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	フルーツポンチ牛乳
25 金	肉みそうどん 粉ふき芋(青のり) バナナ	599.5(516.7) 21.2(19.1) 13.6(13.5) 1.6(1.3)	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、きな粉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、あおのり	めんつゆ、酒、食塩、食塩	ばりんこ牛乳	きな粉おはぎ牛乳
26 土	焼きそば 中華スープ(チンゲン菜)	502.5(434.7) 19.7(17.5) 14.0(13.0) 1.8(1.5)	焼きそばめん、米、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	ウスターソース、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
28 月	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物 けんちん汁	576.2(475.5) 24.8(20.8) 21.2(18.7) 2.0(1.6)	米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩)、凍り豆腐、ツナ水煮缶、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ごぼう、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ牛乳	炒めビーフン牛乳
29 火	どうもろこし御飯 さけの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	582.9(506.1) 27.0(23.6) 13.4(13.2) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、みそ、油揚げ、かつお節	どうもろこし、にんじん、だいこん、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	おにぎり(チーズおかか)牛乳
30 水	手作りカレーライス カミカミサラダ	551.5(486.0) 20.4(18.6) 13.2(13.2) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ゆで大豆、きな粉、チーズ、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、りんご、きゅうり、干しぶどう	カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	かぼちゃのきな粉団子牛乳