



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 さけのコーンマヨ焼き 大根の中華風煮物 みそ汁(キャベツ・あさり)	559.3(509.6) 29.0(26.6) 20.6(20.4) 1.6(1.3)	米、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、豚肉(ばら)、 豚ひき肉、あさり水煮、み そ、粉チーズ、干しえび、か つお節	だいこん、キャベツ、たま ねぎ、ねぎ、クリームコー ン、にんじん、あおのり	お好み焼きソース、中華だ しの素、食塩、かつおだし 汁	味しらべ 牛乳	お好み焼き 牛乳
02 水	御飯 鶏肉となすの甘酢和え ツナサラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	552.6(502.2) 23.5(21.9) 20.8(20.4) 1.8(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、ツナ、みそ	りんご果汁、だいこん、な す、にんじん、きゅうり、 ピーマン、ねぎ、粉かんで ん、わかめ	かつおだし汁、酢、みりん、 しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	りんごゼリー クラッカー 牛乳
03 木	御飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のソテー 豆腐すまし汁(だいこん)	517.1(476.7) 24.3(22.8) 13.6(14.8) 1.7(1.4)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、み そ	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、こまつな、しめじ、に んじん、ねぎ、えだまめ、 コーン缶、塩こんぶ	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、みりん、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	枝豆おにぎり 牛乳
04 金	冷やし中華 かぼちゃのそぼろあんか すいか	552.0(490.4) 23.0(21.0) 12.5(13.1) 2.8(2.3)	生中華めん、米、砂糖、片 栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、 しらす干し	すいか、かぼちゃ、トマト、 きゅうり、にんじん、ピーマ ン、しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、みりん、中華だしの素、 食塩	青のりせんべ い 牛乳	チャーハン(し らす) 牛乳
05 土	そぼろ丼 みそ汁(わかめ) バナナ	555.0(484.1) 20.5(18.8) 16.5(16.1) 1.6(1.3)	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、だいこん、ほうれ んそう、にんじん、いちご ジャム、ねぎ、わかめ	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、おろししょうが	マリービスケッ ト 牛乳	クラッカーサン ド 牛乳
07 月	焼肉丼 わかめスープ(チンゲン菜) はるさめの酢の物 バナナ	565.7(516.0) 19.3(18.9) 13.0(14.3) 1.4(1.2)	米、はるさめ、砂糖、ごま 油	牛乳、豚肉、さけ	バナナ、きゅうり、たまね ぎ、チンゲンサイ、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、 ピーマン、ごま、わかめ	酢、しょうゆ、酒、中華だ しの素、食塩	星たべよ 牛乳	おにぎり(鮭) 牛乳
08 火	御飯 擬製豆腐 切干し大根のサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ)	550.6(500.3) 23.8(22.3) 16.7(17.1) 2.3(2.0)	米、もち米、砂糖、油、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひ き肉、ちくわ、みそ、赤みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、 きゅうり、切り干しだいこ ん、しいたけ、さやえんどう、 ごま、しいたけ、ひじき	さばだし汁、しょうゆ、酒、 酢、食塩	味しらべ 牛乳	おこわおにぎり 牛乳
09 水	御飯 鶏肉のごまみそ焼き パスタサラダ きのこのスープ	569.5(517.5) 28.0(25.8) 20.2(20.0) 1.9(1.6)	米、小麦粉、スパゲティ、マ ヨネーズ、砂糖、油、ごま 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき 肉、とろけるチーズ、ハム、 みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、えのきたけ、しめじ、に んじん、にら、ごま	しょうゆ、酢、みりん、洋風 だしの素、食塩	ルヴァン 牛乳	チーズちぢみ 牛乳
10 木	御飯 さばのおろし焼き 田舎煮 すまし汁(なす・にんじん)	567.7(517.6) 25.5(23.8) 22.8(22.2) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、じゃが いも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、と ろけるチーズ、みそ	だいこん、にんじん、なす、 れんこん、えのきたけ、ご ぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	ホットケーキ (マヨ&チーズ) 牛乳
12 土	ハヤシライス コンソメスープ(キャベツ) オレンジ	531.9(488.9) 16.9(17.0) 13.4(14.7) 2.3(1.9)	米、米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、オレンジ、にん じん、キャベツ	ハヤシルウ、洋風だしの 素、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(ゆか り) 牛乳
14 月	ツナのトマトクリームスパゲ ティ ココロサラダ オレンジ	555.5(490.6) 22.7(20.7) 15.8(15.6) 1.0(0.9)	スパゲティ、米、砂糖、ごま 油	牛乳、ツナ油漬缶、きな粉	ホールトマト缶、オレンジ、 たまねぎ、しめじ、だいこ ん、きゅうり、にんじん、 コーン	ケチャップ、しょうゆ、酢、 洋風だしの素、おろしに んにく、食塩	星たべよ 牛乳	おはぎ(きな 粉) 牛乳
15 火	カレーライス マカロニサラダ	622.9(531.8) 18.0(16.3) 22.1(19.9) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、マヨネー ズ、マカロニ、押麦、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅ うり	カレールウ、食塩	味しらべ 牛乳	おにぎり(菜 飯) 牛乳
16 水	チャーハン マーボー豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	577.2(510.5) 22.4(20.6) 22.6(21.1) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、赤ピーマン、パ イン缶、にんじん、ピーマ ン、ねぎ、わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、おろししょうが、おろし にんにく、食塩	ルヴァン 牛乳	パイナップル ケーキ 牛乳
17 木	御飯 ツナエッグ はるさめサラダ キャベツスープ	526.0(468.9) 20.3(18.8) 17.9(17.3) 1.6(1.3)	米、焼きそばめん、砂糖、 はるさめ、油、ごま油	牛乳、卵、ツナ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にん じん、もやし、ピーマン、 きゅうり、ごま	酢、しょうゆ、洋風だしの 素、鳥がらだし汁、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	塩焼きそば 牛乳
18 金	玄米御飯 蒸しかぼちゃ カレイのトマトソース おぐらのツナ和え みそ汁(すりごま)	554.2(492.2) 25.2(22.8) 12.5(13.0) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、玄米、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、かれい、ツナ、みそ	キャベツ、南瓜、大根、人 参、トマトピューレ、オク ラ、ねぎ、玉ねぎ、ごま、干 しぶどう、にんにく、しょう が	かつおだし汁、みりん、酢、 酒、しょうゆ、洋風だしの 素、食塩	青のりせんべ い 牛乳	ビスコッティ 牛乳
19 土	焼きそば 野菜スープ バナナ	522.1(450.2) 15.1(14.4) 18.2(17.6) 1.6(1.3)	焼きそばめん、米、油、ごま 油	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、こま つな、しいたけ、塩こんぶ、 焼きのり、あおのり	中濃ソース、鳥がらだし 汁、酒、食塩	マリービスケッ ト 牛乳	おにぎり(塩こ んぶ) 牛乳
21 月	豚肉の甘みそ丼 大根とちくわの煮物 麩のすまし汁(えのき)	562.3(498.6) 20.7(19.2) 19.6(18.7) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、油、焼 か、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、ベー コン、みそ	たまねぎ、だいこん、チン ゲンサイ、こんにゃく、えの きたけ、にんじん、赤ピー マン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	星たべよ 牛乳	オニオンブレ ッド 牛乳
22 火	御飯 さばのみそ焼き 豆腐のチャンプルー おぐらスープ	536.2(477.8) 23.0(21.1) 16.6(16.3) 1.8(1.5)	米、はるさめ、砂糖、ごま 油	牛乳、さば、卵、みそ、凍り 豆腐、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、オクラ	酒、みりん、しょうゆ、オイ スターソース、中華だしの 素、食塩、おろししょうが	味しらべ 牛乳	おにぎり(じゃ こゆかり) 牛乳
23 水	赤飯 つくねの磯辺焼き ひじきと大豆のサラダ とうがんスープ	547.1(485.6) 22.9(20.9) 17.8(17.3) 1.7(1.4)	もち米、ホットケーキ粉、 米、砂糖、片栗粉、バター、 ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、ゆで大豆、ささげ	冬瓜、だいこん、たまねぎ、 チンゲンサイ、きゅうり、に んじん、しいたけ、黒ごま、 ごま、焼きのり、ひじき	しょうゆ、酢、みりん、食 塩、中華だしの素	ルヴァン 牛乳	マーブルケーキ 牛乳
24 木	御飯 鶏かつ 梅ドレッシングサラダ みそ汁(なめこ)(さばだし・赤 みそ)	551.0(489.6) 22.4(20.6) 19.7(18.8) 2.1(1.8)	米、食パン、パン粉、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、みそ、赤みそ、クリーム チーズ、ヨーグルト	キャベツ、パイン缶、なめ こ、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、レモン果汁、うめ干し	さばだし汁、酢、しょうゆ、 食塩	カルシウムせん べい 牛乳	冷やしパインパ ン 牛乳
25 金	ツナサンド スパニッシュオムレツ マカロニソテー コンソメスープ なし	568.4(503.5) 24.7(22.4) 23.6(21.9) 2.4(2.0)	食パン、じゃがいも、マカ ロニ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、ベーコン、ツナ、 とろけるチーズ	なし、たまねぎ、キャベツ、 ぶどう果汁、にんじん、ほ うれんそう、プロッコリー、 きゅうり、寒天	ケチャップ、洋風だしの 素、食塩	青のりせんべ い 牛乳	ぶどうゼリー ルヴァン 牛乳
26 土	野菜たっぷりピピンパ丼 キャベツとはるさめの中華 スープ バナナ	564.3(499.7) 18.6(17.4) 13.3(13.7) 1.8(1.4)	米、食パン、はるさめ、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、もやし、キャベツ、 切り干しだいこん、りんご ジャム、にんじん、こまつ な、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、 おろしにんにく	マリービスケッ ト 牛乳	りんごジャムパ ン 牛乳
28 月	御飯 豚肉と切干大根のスタミナ炒 め シルバーサラダ(はるさめ) みそ汁(もやし)	587.4(518.2) 19.6(18.2) 21.0(19.8) 2.1(1.7)	米、食パン、はるさめ、マヨ ネーズ、バター、グラニュー 糖、油	牛乳、豚肉、みそ	もやし、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、コーン、切り 干しだいこん、にら、レモン 果汁、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、おろしにんにく、おろし しょうが、みりん、食塩	星たべよ 牛乳	レモントースト 牛乳
29 火	御飯 カレイの照り焼き 五目煮豆 大学かぼちゃ みそ汁(こまつな・えのき)	552.9(474.0) 26.6(23.6) 15.5(15.4) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、砂糖、 油	牛乳、かれい、ゆで大豆、 チーズ、みそ、赤みそ	かぼちゃ、こまつな、こん にゃく、にんじん、えのき たけ、ねぎ、ごぼう、いんげ ん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、おろししょうが	味しらべ 牛乳	ごま&チーズ のスティック ケーキ 牛乳
30 水	御飯 松風焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(なす)	569.7(503.4) 21.9(20.1) 21.9(20.5) 2.1(1.7)	米、小麦粉、バター、パン 粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油 揚げ	たまねぎ、キャベツ、もや し、なす、にんじん、ピーマ ン、ごま	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	バタークッキー 牛乳
31 木	じゃじゃ麺 ほうれん草のナムル たまごスープ バナナ	541.5(480.4) 24.3(22.0) 19.4(18.5) 2.8(2.3)	ゆでうどん、米、バター、砂 糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ、 みそ、赤みそ	バナナ、もやし、ほうれんそ う、キャベツ、きゅうり、にん じん、たまねぎ、しいたけ、 コーン、わかめ、ごま、すりご ま	しょうゆ、酒、中華だしの 素、みりん、食塩、おろしに んにく、おろししょうが	カルシウムせん べい 牛乳	おにぎり(コー ンバター) 牛乳