

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 水	御飯 たらのチーズ焼き 厚揚げと豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ)	553.8(482.3) 19.3(17.6) 18.6(17.4) 1.6(1.3)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バター、油	牛乳、生揚げ、たら、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、わかめ、にんじん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	ルヴァン牛乳	かほちゃクッキー牛乳
02 木	御飯 グリルチキン カミカミサラダ はるさめスープ(キャベツ)	542.9(467.4) 24.0(21.3) 20.0(18.2) 2.1(1.7)	米、ゆでうどん、じゃがいも、はるさめ、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ゆで大豆、チーズ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、すりごま	食塩、中華だしの素、しょうゆ	カルシウムせんべい牛乳	焼きうどん牛乳 
04 土	スタミナ丼 キャベツスープ	497.8(437.8) 20.0(18.2) 12.0(12.1) 2.0(1.6)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩、おろししょうが	マリービスケット牛乳	わかめおにぎり牛乳
06 月	御飯 中華風厚焼き卵 大根のサラダ 中華スープ(チンゲン菜・えのきたけ)	557.4(486.8) 21.4(19.3) 16.8(16.0) 1.4(1.2)	米、もち米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、牛乳	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン、きゅうり、にら、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩	星たべよ牛乳	おこわおにぎり牛乳
07 火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋きんぴら みそ汁(なめこ)	556.1(481.9) 25.7(22.6) 18.0(16.7) 2.3(1.8)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、チーズ	なめこ、コーン、にんじん、ねぎ、マーマレード、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	トースト(コーンマヨチーズ)牛乳
08 水	御飯 きのこハンバーグ こんにゃくの和風サラダ みそ汁(キャベツ・えのきたけ)	548.6(479.8) 21.7(19.6) 16.2(15.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、パン粉、バター、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、脱脂粉乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、しらたき、しめじ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	甘食牛乳 
09 木	ひじきご飯 鮭の西京焼き 生揚げと大根の煮物 すまし汁(はくさい)	549.2(479.0) 27.6(24.2) 16.1(15.4) 1.6(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、黒砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、白みそ	はくさい、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	黒糖ソフトクッキー牛乳
10 金	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ツナサラダ みそ汁(かぶ)	565.8(491.4) 20.3(18.3) 18.1(17.0) 1.8(1.5)	米、油、はるさめ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、チーズ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、ピーマン、きゅうり、わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、食塩	青のりせんべい牛乳	焼びん牛乳
11 土	チキンカレー フレッシュサラダ りんご	549.9(480.8) 18.1(16.7) 15.4(14.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま、焼きのり	カレー粉、酢、食塩	マリービスケット牛乳	さけおにぎり牛乳 
13 月	中華丼 厚揚げの炒め物 みそ汁(キャベツ)	537.0(476.3) 24.2(22.0) 16.8(16.5) 2.6(2.2)	米、片栗粉、片栗粉、ごま油、砂糖	生揚げ、牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、脱脂粉乳、かまぼこ、みそ、きな粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にら、たけのこ、しめじ、干しいたけ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩	星たべよ牛乳	牛乳もち麦茶
14 火	御飯 タンダーチキン 切干大根のツナマヨサラダ みそ汁(チンゲン菜・えのきたけ)	541.4(474.0) 23.1(20.7) 17.9(16.9) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、粉チーズ、みそ、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	味しらべ牛乳	ボンデケーキジョ牛乳
15 水	御飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め 白菜のサラダ みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	568.0(486.4) 20.2(18.3) 20.7(19.1) 1.3(1.1)	さつまいも、米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、わかめ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	ふかし芋牛乳 
16 木	御飯 コロケ はるさめサラダ  みそ汁(チンゲン菜・もやし)	571.8(497.6) 17.6(16.2) 16.3(15.6) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、食パン、パン粉、はるさめ、小麦粉、油、バター、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト牛乳
17 金	ゆかり御飯(ごま) かれないのもみじ焼き カリフラワーのカレー炒め 豆腐みそ汁(わかめ)	554.5(484.5) 23.3(20.9) 19.7(18.3) 2.0(1.6)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、バター、油、砂糖	牛乳、かれない、木綿豆腐、みそ	にんじん、カリフラワー、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ねぎ、ごま、わかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、カレー粉、食塩、おろしにんにく	青のりせんべい牛乳	マシュマロおこし牛乳 
18 土	とん汁うどん ちくわ磯辺焼き バナナ	499.9(427.5) 20.4(18.0) 15.9(14.8) 2.3(1.9)	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さつまいも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉、みそ、チーズ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、みりん	マリービスケット牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
20 月	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの彩りサラダ みそ汁(なめこ)	578.9(503.1) 25.0(22.1) 21.5(19.7) 1.9(1.5)	米、焼きそばめん、米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、なめこ、ごまつな、キャベツ、えだまめ、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン、ひじき、ごま、しょうが	かつおだし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、みりん、酢、食塩	星たべよ牛乳	そばめし牛乳
21 火	食パン 鶏肉のパーベキューソース きのこのバター醤油炒め かぶのスープ(ベーコン)	543.7(475.8) 23.2(20.8) 21.3(19.6) 2.0(1.7)	食パン、小麦粉、油、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ、葉、しめじ、しいたけ、エリンギ、コーン、いちごジャム	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	ココアちんすこう牛乳 
22 水	赤飯 なめたけつくね キャベツの和風サラダ 豚汁 りんご 	610.2(525.7) 23.9(21.0) 21.6(19.7) 1.7(1.4)	もち米、米、さつまいも、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、生クリーム、みそ、ささげ	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめたけ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、黒ごま、ごま	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	さつまいものケーキ牛乳
24 金	御飯 厚揚げのケチャップ煮 パスタサラダ みそ汁(もやし)	565.3(486.3) 22.3(19.5) 15.7(14.8) 2.0(1.5)	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、さけ、みそ	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、しいたけ、ごま、わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	おにぎり(さけわかめ)牛乳
25 土	プルコギ丼 はくさいのスープ	523.9(449.4) 21.4(19.1) 13.5(13.4) 1.6(1.3)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、えのきたけ、こんぶ佃煮、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(昆布)牛乳
27 月	御飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニソテー みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	593.4(515.6) 26.6(23.5) 16.1(15.4) 1.7(1.4)	米、マカロニ、ピーマン、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉、食塩	星たべよ牛乳	炒めビーフン牛乳
28 火	カレーライス コールスローサラダ	583.3(503.8) 18.8(17.0) 18.5(17.3) 1.7(1.4)	米、小麦粉、砂糖、押麦、バター、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、れんこん、きゅうり	カレー粉、酢、食塩	味しらべ牛乳	チーズサブレ牛乳
29 水	ラーメン(もやし・にら) 野菜マーボー豆腐 バナナ 	534.8(468.7) 19.8(18.1) 15.8(15.2) 2.6(2.2)	生中華めん、さつまいも、無塩バター、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、みそ	バナナ、もやし、にら、なす、にんじん、コーン缶、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	スイートポテト牛乳 
30 木	御飯 揚げ豆腐(卵・鶏肉) エリンギのソテー みそ汁(キャベツ)	551.8(480.6) 22.7(20.2) 16.1(15.4) 2.0(1.6)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ベーコン、しらす干し、みそ	ごまつな、キャベツ、にんじん、エリンギ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、コーン、さやえんどう、ひじき、わかめ	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	チャーハン(しらす)牛乳

食べ比べ