



# 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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 金	御飯 豚肉の香味焼き マカロニサラダ みそ汁(こまつな)	552.1(482.6) 23.4(20.9) 21.1(19.4) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、にんにく、わかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	青のりせんべい牛乳	チーズ芋もち牛乳
02 土	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	580.4(479.5) 17.1(15.0) 15.2(13.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム	カレールー、酢、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳
04 月	御飯 松風焼き ちくわともやしのサラダ 豆腐スープ(わかめ) みかん	586.5(518.0) 23.5(21.4) 20.5(19.4) 1.9(1.6)	米、焼きそばめん、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、豚肉、みそ	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、ごま、わかめ	ウスターソース、しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	星たばよ牛乳	焼きそば牛乳
05 火	さつま芋御飯 たららのマヨチー焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(白菜)	575.9(500.1) 22.8(20.4) 19.5(18.2) 2.1(1.7)	米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、たら、とろけるチーズ、みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん、しいたけ、切り干しだいこん、干ししぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	味しらべ牛乳	パン粉クッキー牛乳
06 水	ミートスパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	613.8(529.5) 25.3(22.5) 18.1(16.9) 2.2(1.8)	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、かつお節	ホールトマト、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、きゅうり、塩こんぶ、ごま	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
07 木	御飯 大根と豚肉のしょうゆ煮 粉ふき芋(青のり) 野菜スープ(鶏ガラ)	634.4(548.4) 21.1(19.1) 14.3(14.0) 1.6(1.4)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏がらだし汁、食塩、洋風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	ぼっぼ焼き牛乳
08 金	御飯 高野豆腐の卵とじ 大根とツナのサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	597.2(518.7) 22.9(20.6) 26.1(23.4) 1.9(1.6)	米、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、油、バター、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、糸みつば、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	青のりせんべい牛乳	トースト(ごま)牛乳
09 土	食パン クリームシチュー ココロサラダ りんご	509.0(448.1) 19.0(17.4) 12.3(12.4) 2.1(1.8)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、いちごジャム、塩こんぶ	酢、しょうゆ	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
11 月	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め パスタサラダ みそ汁(なめこ)	581.0(513.2) 21.7(20.0) 19.2(18.4) 1.7(1.4)	米、もち米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム、みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、なめこ、ピーマン、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、酒、みりん、食塩、カレー粉	星たばよ牛乳	五平餅牛乳
12 火	御飯 鶏のから揚げ ほうれん草の磯和え 豆腐すまし汁(わかめ)	591.1(513.8) 20.5(18.6) 22.6(20.6) 1.4(1.2)	さつまいも、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、ごま、わかめ、にんにく、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	味しらべ牛乳	大学芋牛乳
13 水	雑穀御飯 かれのチーズ焼き キャベツのごま和え きのこのスープ	551.0(480.0) 25.5(22.6) 18.5(17.4) 1.6(1.4)	米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、粉チーズ、かつお節	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、すりごま、あおのり	しょうゆ、お好み焼きソース、中華だしの素、食塩、パセリ粉	ルヴァン牛乳	お好み焼き(ツナ)牛乳
14 木	御飯 肉豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁(キャベツ)	561.2(476.7) 24.9(21.4) 15.7(14.6) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、粉チーズ、みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ボンデケーキ牛乳
15 金	食パン キッシュ れんこんサラダ コンソメスープ(キャベツ)	585.2(517.0) 22.6(20.8) 24.1(22.3) 2.2(1.9)	食パン、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ、油揚げ、ツナ油漬缶	たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、ほうれん草、だいこん、コーン缶、いちごジャム、ごま、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	青のりせんべい牛乳	きつねおにぎり牛乳
16 土	チャーハン 野菜スープ バナナ	572.1(492.3) 16.7(15.2) 11.5(11.4) 1.9(1.5)	食パン、米、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ジャムサンド牛乳
18 月	御飯 ポークケチャップ 切干大根のサラダ みそ汁(こまつな・えのき)	536.3(469.9) 22.5(20.2) 15.2(14.7) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、みそ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、酢、しょうゆ	星たばよ牛乳	ココアスコーン牛乳
19 火	御飯 ナゲット レンコンのバター炒め みそ汁(もやし・大根)	570.7(497.4) 21.4(19.3) 19.5(18.1) 1.9(1.6)	米、食パン、片栗粉、バター、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ	れんこん、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、マーメイド、ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	トースト(マーメイド)牛乳
20 水	白ごまタンタンうどん 千草卵焼き バナナ	570.4(505.1) 25.8(23.3) 20.3(19.3) 2.1(1.8)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ちくわ、油揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、すりごま、ねりごま、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ	ルヴァン牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
21 木	赤飯 さわらのゆずマヨ焼き 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(白菜)	529.4(471.1) 21.1(19.4) 14.5(14.7) 1.7(1.3)	もち米、さいとも、ホットケーキ粉、米、砂糖、マヨネーズ、バター	乳酸菌飲料(非乳製品)、牛乳、さわら、生揚げ、ささげ、みそ	はくさい、バナナ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、いんげん、黒ごま、ゆず果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	バナナケーキヤクルト
22 金	ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	603.8(531.8) 20.7(19.2) 22.9(21.3) 2.2(1.8)	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、鶏ひき肉、牛乳、ゼラチン、スライスチーズ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、れんこん、コーン缶、きゅうり、のり佃煮	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	青のりせんべい牛乳	ババロアいちごりんごジュース
23 土	豚肉の甘みそ并 すまし汁(白菜) バナナ	558.2(482.6) 20.6(18.6) 12.2(12.1) 1.9(1.5)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
25 月	御飯 鶏肉のパン粉焼き はるさめと小松菜のソテー かぶのスープ	560.5(489.3) 23.9(21.3) 15.8(15.2) 1.4(1.2)	米、パン粉、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ	かぶ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、かぶ、葉、ピーマン、あおのり	しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩、パセリ粉	星たばよ牛乳	チャーハン牛乳
26 火	御飯 マーボー大根 はるさめサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	567.5(494.6) 20.7(18.8) 15.7(15.1) 1.9(1.6)	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、きゅうり	酒、しょうゆ、酢、おろしにんにく、中華だしの素、おろししょうが、食塩	味しらべ牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
27 水	御飯 親子煮 もやしのナムル みそ汁(かぶ・わかめ)	551.7(482.2) 24.3(21.7) 18.6(17.4) 1.9(1.6)	米、小麦粉、バター、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ、みそ	かぶ、もやし、たまねぎ、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、酢	ルヴァン牛乳	バタークッキー牛乳
28 木	冬野菜カレーライス チーズサラダ りんご	567.0(502.4) 18.8(17.7) 17.6(17.1) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、黒砂糖、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、カリフラワー、きゅうり、コーン缶	カレールー、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	蒸しぱん(黒糖)牛乳