



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 厚焼き卵 切干大根と凍り豆腐の煮物 みそ汁(なめこ)	523.7(467.4) 22.4(20.5) 15.3(15.3) 1.8(1.5)	米、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、たまねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	鶏ひじきおにぎり牛乳
02 木 	わかめ御飯 ハンバーグ 小松菜のソテー みそ汁(だいこん・えのき)	518.2(463.4) 22.2(20.4) 18.1(17.6) 2.1(1.7)	米、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	こまつな、たまねぎ、だいこん、みかん缶、パイン缶、しめじ、えのき、にんじん、ねぎ、コーン、かんでん	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	こいのぼりゼリー牛乳
07 火	御飯 豚肉となすの味噌炒め キャベツのおかか和え 麩のすまし汁(えのき)	504.5(452.4) 20.8(19.3) 16.4(16.1) 1.9(1.6)	米、強力粉、砂糖、マヨネーズ、無塩バター、油、焼ふ	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、ドライイースト、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ牛乳	手作りパン(マヨ)牛乳
08 水	御飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ みそ汁 オレンジ	571.7(506.2) 22.0(20.2) 17.1(16.8) 1.8(1.5)	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、チーズ、みそ、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、食塩	ルヴァン牛乳	チーズおかかおにぎり牛乳
09 木	御飯 さわらのごま照り焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	582.5(512.4) 21.9(20.1) 21.0(19.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、粉糖	牛乳、さわら、生揚げ、米みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごま、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	カルシウムせんべい牛乳	スノーボールクッキー牛乳
10 金	御飯 鶏つくね(豆腐) 納豆あえ 野菜スープ	528.6(471.7) 22.6(20.7) 21.6(20.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、粉チーズ	こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、キャベツ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、パセリ粉	青のりせんべい牛乳	じゃがりこ風牛乳
11 土	焼きそば じゃがいものカレー炒め バナナ	510.6(457.3) 16.1(15.5) 13.5(13.8) 1.7(1.5)	焼きそばめん、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、酒、カレー粉、食塩	マリービスケット牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
13 月	御飯 鶏肉のホイコーロー 大根とツナのサラダ 豆腐スープ(もやし・にら)	548.6(487.7) 20.4(18.9) 22.1(20.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、バター、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、きゅうり、にら	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	星たばよ牛乳	メロンパン風スコーン牛乳
14 火	御飯 かれないのパン粉焼き ほうれん草の白あえ すまし汁(かぶ)	522.3(465.9) 27.7(24.8) 14.2(14.4) 1.7(1.5)	米、スパゲティ、油、パン粉、砂糖	牛乳、かれない、木綿豆腐、しらす干し、粉チーズ	ほうれん草、かぶ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、板こんにゃく、かぶ・葉、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	味しらべ牛乳	しらすとキャベツのスパゲティ牛乳
15 水	あけぼのご飯(にんじん) 豚肉の生姜焼き キャベツの胡麻マヨネーズ みそ汁(だいこん)	570.8(503.9) 21.2(19.5) 19.9(18.9) 1.8(1.5)	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、油揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、すりごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	きつねおにぎり牛乳
16 木	あんかけ焼きそば 肉団子 バナナ	549.2(488.1) 21.7(20.0) 19.0(18.2) 2.1(1.7)	焼きそばめん、七分つき米、もち米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だしの素、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	五平餅牛乳
17 金	コーンご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き ポテトサラダ(ハム) たまごスープ(はるさめ)	691.5(602.0) 28.0(25.0) 25.3(23.3) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、コーンフ레이크、油、はるさめ、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、ハム、きな粉	きゅうり、コーン缶、にんじん、しいたけ、にら	しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	青のりせんべい牛乳	チュロス牛乳
18 土	カレーライス もやしの塩昆布ナムル	520.3(423.5) 17.1(15.2) 14.4(13.8) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ	カレールウ、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	コーンおにぎり牛乳
20 月	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ みそ汁(こまつな・えのき)	563.7(497.3) 21.0(19.4) 23.7(21.8) 1.7(1.4)	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、きゅうり	かつおだし汁、酒、食塩、カレー粉	星たばよ牛乳	トースト(ココア)牛乳
21 火	御飯 野菜マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ(もやし)	518.9(463.9) 20.8(19.3) 18.7(18.0) 2.1(1.7)	米、焼きそばめん、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、みそ	もやし、なす、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、酢、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩	味しらべ牛乳	塩焼きそば牛乳
22 水 	赤飯 松風焼き ブロッコリーとコーンのソテー けんちん汁	606.5(534.0) 24.4(22.2) 21.8(20.5) 1.9(1.6)	もち米、小麦粉、米、パン粉、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、ささげ、油揚げ	だいこん、ブロッコリー、にんじん、りんご、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、しめじ、ごぼう、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ルヴァン牛乳	りんごケーキ牛乳
23 木	御飯 さばのおろし焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ)	543.5(481.7) 24.4(22.0) 17.9(17.4) 2.0(1.6)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、油揚げ、ゆで大豆、さつま揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
24 金	御飯 鶏かつ(卵なし) 梅ドレッシングサラダ みそ汁(だいこん・にんじん)	553.7(478.4) 17.7(16.7) 19.3(18.0) 1.6(1.3)	さつまいも、米、パン粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、うめ干し、ごま	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	青のりせんべい牛乳	大学芋牛乳
25 土	スタミナ丼 わかめスープ(たまねぎ) バナナ	521.0(453.6) 18.3(17.1) 16.3(15.9) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、にら、ごま、わかめ、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	クラッカーサンド(ジャム)牛乳
27 月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうのサラダ みそ汁(たまねぎ)	583.6(513.7) 22.8(20.7) 19.8(18.8) 1.7(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、きゅうり、えだまめ、コーン缶、すりごま、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	星たばよ牛乳	枝豆おにぎり牛乳
28 火	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め かき玉汁(小松菜)	554.0(492.0) 21.8(20.0) 21.3(20.1) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	味しらべ牛乳	ココアスコーン牛乳
29 水	御飯 鮭のチーズ焼き きのこのバター醤油炒め コンソメスープ(キャベツ)	507.6(454.9) 25.2(22.8) 17.9(17.3) 1.6(1.3)	米、小麦粉、マヨネーズ、バター	牛乳、さけ、豚ひき肉、とろけるチーズ、干しえび、かつお節	たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、しいたけ、エリンギ、コーン缶、ねぎ、あおのり	しょうゆ、お好み焼きソース、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	ルヴァン牛乳	お好み焼き牛乳
30 木	御飯 千草卵焼き さつま芋の甘煮 みそ汁(キャベツ)	532.2(473.6) 18.0(17.0) 15.6(15.5) 1.3(1.1)	米、さつまいも、小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ	キャベツ、ほうれん草、にんじん、かぶ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ	カルシウムせんべい牛乳	バタークッキー牛乳
31 金	御飯 酢豚 わかめサラダ 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)	498.5(447.6) 18.6(17.6) 10.5(11.4) 1.9(1.6)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、コーン缶、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、おろししょうが、中華だしの素、食塩	青のりせんべい牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳