










日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満値	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 木	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)	549.6(485.1) 26.0(23.1) 22.1(20.5) 1.6(1.3)	米、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、干しえび、かつお節	だいこん、なす、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、お好み焼きソース、食塩	カルシウムせんべい牛乳	お好み焼き牛乳
02 金	梅御飯 厚揚げのみそ炒め ささみの中華サラダ 麩のすまし汁(ほうれん草)	544.0(484.0) 21.4(19.8) 20.0(19.0) 2.0(1.7)	米、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、焼心、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ささ身、みそ、脱脂粉乳	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、マーマレード、ピーマン、ねぎ、黄ピーマン、うめ干し、すりごま、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ぱりんこ牛乳	オレンジケーキ牛乳 
03 土	カレーライス コンソメスープ(キャベツ) オレンジ	510.5(448.9) 16.6(15.8) 14.6(14.6) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、いちごジャム	カレールー、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(いちごジャム)牛乳
05 月	御飯 豚肉と野菜の炒め物 はるさめの酢の物 わかめスープ(チンゲン菜) バナナ	553.7(491.8) 20.1(18.7) 11.2(12.0) 1.4(1.2)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さけフレーク	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、カットわかめ	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
06 火	御飯 鶏肉のごまみそ焼き パスタサラダ きのこのスープ	566.3(500.3) 27.9(24.9) 20.2(19.1) 1.8(1.5)	米、小麦粉、サラスパ、マヨドレ、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	味しらべ牛乳	チーズちぢみ牛乳
07 水	御飯 擬製豆腐(卵・鶏肉) 切干し大根のサラダ みそ汁(たまねぎ)	557.4(491.2) 21.7(19.8) 21.0(19.7) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ちくわ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、レモン果汁、切り干しだいこん、しいたけ、さやえんどう、ごま、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン牛乳	レモンケーキ牛乳
08 木	御飯 さばのおろし焼き 田舎煮 すまし汁(なす・にんじん)	562.0(498.4) 25.1(22.7) 22.3(20.8) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨドレ、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
09 金	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ 豆腐すまし汁(えのき)	570.0(504.8) 21.8(20.0) 21.0(19.8) 1.4(1.2)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶	りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、おろししょうが	ぱりんこ牛乳	りんごゼリールヴァン牛乳
10 土	てりやき野菜丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バナナ	566.2(501.8) 25.1(22.7) 11.8(12.5) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	おにぎり(チーズおなか)牛乳
13 火	豚肉の甘みそ丼 麩のすまし汁(えのき)	491.1(439.2) 18.7(17.5) 11.8(12.4) 1.3(1.2)	米、砂糖、油、焼心、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、みそ、きな粉	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	味しらべ牛乳	おはぎ(きな粉)牛乳
14 水	カレーライス マカロニサラダ 	462.9(403.8) 13.2(12.5) 16.9(15.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム	カレールー、食塩	ルヴァン牛乳	フルーチェ(いちご)麦茶
15 木	チャーハン(豚肉) スープ(たまねぎ・にんじん) 	445.4(405.1) 13.4(13.4) 13.6(13.9) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、パイナップル、ピーマン、コーン缶、あおのり	しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	パイナップルケーキ牛乳 
16 金	ツナのトマトクリームスパゲティ スープ(じゃがいも)	507.8(455.1) 20.8(19.3) 14.4(14.6) 1.6(1.4)	スパゲティ、米、じゃがいも	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく	ぱりんこ牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
17 土	野菜そぼろ丼 みそ汁(だいこん・豆腐)	511.7(458.2) 19.6(18.3) 15.1(15.1) 1.7(1.5)	米、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳	ゆかりおにぎり牛乳
19 月 	わかめ御飯 鮭のチーズ焼き はるさめサラダ 豆腐みそ汁(あげ)	553.6(491.7) 23.1(21.1) 18.8(18.1) 2.0(1.7)	米、コーンフレーク、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、バター、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ、油揚げ	たまねぎ、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	星たべよ牛乳	マシュマロおこし牛乳
20 火	御飯 豚肉のみそ焼き せん野菜サラダ おくらスープ	530.2(473.0) 23.8(21.7) 11.8(12.5) 3.6(3.0)	米、そうめん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、オクラ、ごま	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、食塩	味しらべ牛乳	そうめん牛乳 
21 水	冷やし中華 かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	560.7(497.4) 23.9(21.8) 12.1(12.7) 2.7(2.2)	生中華めん、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	おにぎり(ツナ)牛乳
22 木	御飯 松風焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(なす)	591.9(521.1) 22.5(20.6) 22.6(21.1) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、油、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	カルシウムせんべい牛乳	にんじんケーキ牛乳
23 金	御飯 大根と豚肉のしょうゆ煮 おからのツナ和え みそ汁(だいこん)	551.0(489.6) 23.1(21.1) 15.8(15.7) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、板こんにゃく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、オクラ、干しぶどう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、洋風だしの素	ぱりんこ牛乳	ビスコッティ牛乳
24 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(もも)	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、あおのり	中濃ソース、鶏がらだし汁、酒、食塩、こしょう	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
26 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)	553.6(491.1) 18.9(17.7) 16.0(15.9) 2.0(1.7)	米、はるさめ、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、ぶどう濃縮果汁、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、にら、粉かんでん、カットわかめ	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	ぶどうゼリールヴァン牛乳
27 火	御飯 さばの竜田揚げ 五目煮豆 みそ汁(こまつな・えのき)	568.1(486.2) 24.1(21.6) 21.9(20.5) 1.8(1.5)	米、食パン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、ゆで大豆、クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、みそ	パイナップル、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、レモン果汁、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	味しらべ牛乳	冷やしパインパン牛乳 
28 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	565.5(500.3) 23.6(21.5) 19.5(18.6) 1.7(1.3)	もち米、ホットケーキ粉、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、粉糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、あずき(乾)	とうがん、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、きざみのり、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	ココアケーキ牛乳
29 木	御飯 野菜マーボー豆腐 ほうれん草のナムル たまごスープ バナナ	591.3(520.2) 22.0(20.2) 16.6(16.2) 2.5(2.1)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	バナナ、もやし、ほうれん草、なす、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、カットわかめ、ごま	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(わかめ)牛乳
30 金	御飯 ひき肉とチーズの卵焼き キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(チンゲン菜・えのき)	588.8(517.9) 21.6(19.8) 22.9(21.3) 1.5(1.2)	米、小麦粉、砂糖、マヨドレ、バター、コーンフレーク	牛乳、卵、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、みそ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、干しぶどう	かつおだし汁、ケチャップ、食塩	ぱりんこ牛乳	ロッククッキー牛乳
31 土	野菜たっぷりピビンパ丼 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