



# 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 木	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根のおかか和え すまし汁	496.3(445.8) 20.3(18.9) 12.9(13.3) 1.9(1.6)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	大根、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	だし汁、醤油、酒、みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	五平餅 牛乳
02 金	チキンピラフ ナゲット 小松菜のソテー みそ汁	604.0(532.0) 23.5(21.5) 23.1(21.5) 2.8(2.3)	米、ホットケーキ粉、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏むね肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、とうもろこし、ピーマン、しめじ、かぼちゃ、わかめ、にんにく	だし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩、ココア	ぱりんこ 牛乳	こいのぼりケーキ 牛乳
07 水	麻婆ラーメン もやしのナムル 中華スープ	533.6(473.2) 22.3(20.5) 15.3(15.1) 3.0(2.5)	中華めん、米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にら、にんにく、しょうが	醤油、中華だし、酢、酒、食塩	ルヴァン 牛乳	おにぎり(菜飯) 牛乳
08 木	御飯 タラと野菜のみそ焼き れんこんのきんぴら みそ汁	457.0(414.4) 22.3(20.5) 10.0(11.1) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、たら、豆腐、みそ、ちくわ、油揚げ、きな粉	大根、人参、玉ねぎ、れんこん、しょうが	だし汁、醤油、みりん、中華だし	カルシウムせんべい 牛乳	きな粉ドーナツ 牛乳
09 金	御飯 豚肉の香味焼き 納豆あえ かき玉汁	511.8(455.7) 24.1(21.7) 17.3(16.7) 1.9(1.3)	米、食パン、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉、納豆、卵	小松菜、もやし、玉ねぎ、ねぎ、とうもろこし、人参、えのき茸、切干大根、わかめ、にんにく	だし汁、醤油、酒、食塩	ぱりんこ 牛乳	フレンチトースト(食パン) 牛乳
10 土	野菜そぼろあんかけ丼 中華スープ バナナ	542.4(480.5) 16.8(16.1) 13.2(13.4) 1.9(1.6)	米、天かす、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、にんにく、しょうが	醤油、中華だし、みりん、食塩	マリービスケット 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
12 月	御飯 鶏かつ(卵なし) もやしの塩こんぶサラダ みそ汁	512.0(458.4) 22.2(20.4) 17.1(16.7) 1.8(1.5)	米、マカロニ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ	もやし、大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、昆布	だし汁、醤油、食塩	星たべよ 牛乳	マカロニのみたらし風 牛乳
13 火	食パン チリコンカン コブサラダ風 さつまいもポタージュ	527.1(452.7) 23.3(20.6) 19.3(18.0) 2.8(2.2)	食パン、米、さつまいも、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏ひき肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、とうもろこし、ブロッコリー、人参、にら、にんにく、しょうが	ケチャップ、醤油、コンソメ、食塩、酢、カレー粉、中華だし	味しらべ 牛乳	ビビンバおにぎり 牛乳
14 水	御飯 豆腐と鶏肉の中華煮 もやしとツナのサラダ わかめスープ	503.2(451.4) 20.3(18.9) 15.6(15.5) 2.1(1.8)	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ	もやし、キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、れんこん、とうもろこし、赤ピーマン、わかめ	醤油、中華だし、食塩、酢、酒	ルヴァン 牛乳	蒸しぼん(黒糖) 牛乳
15 木	御飯 さばのおろし焼き 豆腐とひじきの炒め煮 みそ汁	553.7(491.8) 27.0(24.3) 19.5(18.6) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、白玉粉、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ、チーズ、油揚げ	大根、人参、椎茸、さやいんげん、ひじき、しょうが	だし汁、醤油、酒、みりん	カルシウムせんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
16 金	ドライカレーライス キャベツとごぼうのサラダ 野菜スープ	525.8(469.4) 19.7(18.4) 21.0(19.9) 2.2(1.9)	米、食パン、マヨドレ、バター、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、大豆、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、かぶ、人参、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、ごぼう、かぶ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、鶏がらだし、みりん、醤油、コンソメ、カレー粉、食塩、醤油	ぱりんこ 牛乳	大学トースト 牛乳
17 土	スタミナ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト	528.5(471.6) 19.5(18.2) 12.0(12.7) 1.8(1.5)	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、みそ	もやし、バナナ、玉ねぎ、人参、にら、わかめ、にんにく、しょうが	醤油、中華だし、オイスターソース、食塩	マリービスケット 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳
19 月	ニラ玉そぼろ丼 みそ汁 バナナ	530.1(466.6) 19.2(18.0) 14.7(14.8) 1.5(1.3)	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、みそ、きな粉	バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら、えのき茸、にんにく	だし汁、酒、みりん、オイスターソース、鶏がらだし、食塩	星たべよ 牛乳	きな粉ポテト 牛乳
20 火	御飯 鶏肉のパン粉焼き おから入りポテトサラダ コンソメスープ	571.2(507.0) 20.4(19.2) 23.9(22.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油、パン粉、バター	牛乳、鶏肉、おから、チーズ	大根、人参、しめじ、きゅうり、とうもろこし	コンソメ、食塩、ベーキングパウダー、パセリ粉	味しらべ 牛乳	パウンドケーキ 牛乳
21 水	あんかけ焼きそば みそ汁 フルーツヨーグルト	508.5(449.1) 21.3(19.5) 16.9(16.5) 2.5(2.1)	焼きそばめん、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、厚揚げ、みそ、かつお節	もやし、バナナ、小松菜、パイナップル、玉ねぎ、ねぎ、人参、昆布	だし汁、醤油、中華だし、食塩	ルヴァン 牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳
22 木	御飯 さわらのごま照り焼き 大根とちくわの煮物 みそ汁	552.6(490.5) 21.7(20.0) 20.0(19.0) 1.6(1.3)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、ちくわ、みそ	大根、玉ねぎ、人参、こんにゃく、わかめ	だし汁、醤油、みりん、ココア、酒	カルシウムせんべい 牛乳	ココアちんすこう 牛乳
23 金	あげほのご飯 豚肉の生姜焼き もやしの磯和え みそ汁	495.4(445.1) 22.3(20.5) 14.8(14.9) 2.2(1.8)	米、小麦粉、片栗粉、マヨドレ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ	もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、椎茸、えのき茸、にら、のり、しょうが	だし汁、醤油、酢、酒、食塩	ぱりんこ 牛乳	ちぢみ 牛乳
24 土	カレーライス コンソメスープ ぶどうゼリー	631.4(553.9) 17.7(16.8) 22.0(20.6) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	ぶどうジュース、玉ねぎ、人参、大根、バナナ、しめじ、寒天	カレールー、コンソメ、食塩	マリービスケット 牛乳	バナナパンケーキ 牛乳
26 月	御飯 白身魚のチーズ焼き きのこの醤油炒め 野菜スープ オレンジ	501.7(448.1) 21.2(19.6) 15.2(15.2) 1.8(1.5)	米、パン粉、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油、バター	牛乳、ホキ、チーズ	オレンジ、もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、エリンギ、とうもろこし、干しぶどう	醤油、鶏がらだし、ベーキングパウダー、食塩、コンソメ、パセリ粉	星たべよ 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
27 火	食パン タンドリーチキン 大根のフレンチサラダ コンソメスープ	496.6(446.1) 22.8(20.9) 17.7(17.2) 2.7(2.3)	食パン、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、ヨーグルト	大根、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、人参、きゅうり、ひじき	ケチャップ、ソース、酢、醤油、コンソメ、食塩、みりん、カレー粉	味しらべ 牛乳	鶏ひじきおにぎり 牛乳
28 水	赤飯 ミートボール(甘酢あん) キャベツの胡麻マヨネーズ炒め みそ汁	546.8(486.2) 21.2(19.6) 17.9(17.3) 2.2(1.8)	もち米、ホットケーキ粉、米、マヨドレ、砂糖、パン粉、片栗粉、ごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、ちくわ、ささげ	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき茸、オレンジジュース、桃、ねぎ、ごぼう、しょうが	だし汁、醤油、酒、ケチャップ、酢、食塩、みりん	ルヴァン 牛乳	桃ケーキ 牛乳
29 木	御飯 ピビンバ炒め 春雨サラダ 豆腐スープ	500.1(448.9) 20.3(18.9) 18.3(17.7) 4.0(3.3)	米、食パン、春雨、オリーブ油、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン	もやし、人参、ほうれん草、きゅうり、赤ピーマン、あおさ粉、わかめ	食塩、醤油、酢、中華だし、鶏がらだし	カルシウムせんべい 牛乳	ラスク(あおのり) 牛乳
30 金	御飯 鶏肉の甘辛炒め 小松菜とえのきのお浸し みそ汁	482.8(435.1) 18.1(17.2) 15.7(15.6) 1.7(1.4)	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、チーズ、油揚げ	小松菜、玉ねぎ、かぼちゃ、大根、人参、えのき茸、れんこん、ねぎ、しょうが	だし汁、醤油、みりん、食塩	ぱりんこ 牛乳	芋もち(じゃがいも・さつまいも) 牛乳
31 土	ミートスバゲティー コンソメスープ バナナ	548.5(482.6) 20.6(18.9) 14.5(14.6) 2.6(2.1)	スバゲティー、食パン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	バナナ、玉ねぎ、人参、ジャム、わかめ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	マリービスケット 牛乳	いちごジャムパン 牛乳