

## 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測厚	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	ご飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ みそ汁(鮭・わかめ)	550.3(569.9) 24.9(23.8) 15.8(16.1) 2.6(2.3)	米(精白米)、ホットケーキ粉、サラダ油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、麩(焼ふ)、砂糖	牛乳、とり肉(もも)、卵、米みそ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ブルーベリージャム、カットわかめ、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩、酒	青のりせんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳
02 木	ご飯 豚肉のみそ焼き もやしとわかめの和え物 春雨スープ	514.6(459.6) 18.7(17.2) 16.7(16.3) 2.7(2.2)	米(精白米)、食パン、グラニュー糖、はるさめ、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、バター、米みそ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん風調味料、食塩、コンソメ	ルヴァン 牛乳	シュガートースト 牛乳
03 金	ご飯 厚焼き卵 キャベツのツナマヨあえ みそ汁(なす)	539.4(491.9) 20.4(19.5) 19.4(18.8) 2.2(1.7)	米(精白米)、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬)、米みそ、油あげ、ゼラチン	もやし、みかん(缶)、キャベツ、オレンジジュース、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、かんてん	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
04 土	スパゲティーナポリタン 野菜スープ	524.6(468.0) 17.9(16.9) 20.3(19.3) 2.7(2.2)	じゃがいも、スパゲティ、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)	青のりせんべい 牛乳	じゃが芋の チーズ焼き 牛乳
06 月	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ わかめスープ	588.6(499.0) 19.1(16.8) 20.3(18.2) 2.2(1.6)	米(精白米)、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(もも)、米みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	塩せんべい 牛乳	みそ焼き おにぎり 牛乳
07 火	焼きそば かぼちゃの煮物 田舎スープ(トマト)	551.7(477.1) 14.9(14.1) 19.0(17.5) 2.2(1.7)	焼きそばめん、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、とり肉(ひき肉)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、しめじ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)、食塩	ごませんべい 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
08 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーと人参のおかか(和え豆腐みそ汁(なめこ))	511.2(441.6) 25.6(21.4) 11.2(11.1) 2.2(1.7)	米(精白米)、ホットケーキ粉、白玉粉、片栗粉、砂糖	牛乳、とり肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ、粉チーズ、削り節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、マーマレード	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	もちもちパン 牛乳
09 木	ご飯 豚肉の香味焼き きゅうりのみね茸あえ みそ汁(だいこん)	542.3(484.8) 20.5(18.7) 18.9(18.2) 2.5(1.8)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、米みそ、卵、バター、油あげ	もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	味しらべ 牛乳	ココアマーブル ケーキ 牛乳
10 金	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ きのこのスープ	590.3(593.5) 22.7(21.3) 18.3(17.8) 2.9(2.6)	米(精白米)、食パン、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ	コーン(缶)、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、中華だし(顆粒)、食塩	青のりせんべい 牛乳	チーズコーン トースト 牛乳
13 月	ハヤシライス コーンとキャベツの和え物	522.4(533.8) 13.6(14.6) 19.9(19.7) 2.1(2.0)	米(精白米)、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、ゼラチン、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、いちご、しめじ、コーン(缶)、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢(穀物酢)	塩せんべい 牛乳	ブルーチェ (イチゴ) 麦茶
14 火	ツナチャーハン 中華スープ	510.6(472.8) 13.2(13.7) 16.9(17.2) 2.5(2.1)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、ごま油、麩(焼ふ)	牛乳、卵、ツナ(油漬)	たまねぎ、にんじん、みかん(缶)、しいたけ、ピーマン、オレンジジュース、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、食塩、中華だし(顆粒)、みりん風調味料	ごませんべい 牛乳	みかんケーキ 牛乳
15 水	具だくさんうどん かぼちゃの甘煮	549.9(537.9) 19.0(17.7) 17.4(19.8) 2.8(2.1)	干しひやむぎ、米(精白米)、砂糖	牛乳、ぶた肉(ばら)、さけ、白いりごま	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ルヴァン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
16 木	カレーライス 三色ナムル 牛乳	614.6(601.1) 18.3(18.4) 22.6(21.3) 2.5(2.4)	米(精白米)、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、チーズ、脱脂粉乳(スキムミルク)、バター	もやし、たまねぎ、にんじん、えだまめ、カットわかめ	カレーウ、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	えだまめの ケーキ 麦茶
17 金	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き 切り干し大根の旨煮 みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	521.8(542.8) 25.3(23.4) 14.6(17.8) 2.1(1.6)	米(精白米)、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さわか、ぶた肉(ひき肉)、米みそ、卵、油あげ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、クリームコーン(缶)	だし汁(かつお)、ケチャップ、しょうゆ、みりん風調味料、ウスターソース、食塩	青のりせんべい 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
18 土	豚肉チャーハン じゃがいものスープ	502.2(440.3) 18.2(17.2) 14.8(15.4) 2.7(2.2)	米(精白米)、食パン、じゃがいも、ごま油、サラダ油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬)、チーズ(とろけるチーズ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ピーマン	しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)	塩せんべい 牛乳	ツナ・コーン トースト 牛乳
20 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	473.9(481.4) 19.9(18.7) 11.2(12.0) 2.5(2.3)	米(精白米)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、アイスクリーム、とり肉(もも)、とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(缶)、マーマレード、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	アイスクリーム 麦茶
21 火	ご飯 厚焼き卵 キャベツのツナマヨあえ みそ汁(なす)	539.4(491.9) 20.4(19.5) 19.4(18.8) 2.2(1.7)	米(精白米)、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬)、米みそ、油あげ、ゼラチン	もやし、みかん(缶)、キャベツ、オレンジジュース、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、かんてん	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	ルヴァン 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
22 水	赤飯 さけのパン粉焼き 野菜のソテー 麩のすまし汁	554.8(576.5) 22.7(21.2) 16.9(20.0) 2.1(1.7)	米(精白米)、小麦粉、砂糖、サラダ油、パン粉、ごま油、麩(焼ふ)	牛乳、さけ、卵、ささげ(乾)、黒いりごま、粉チーズ	もやし、にんじん、ごまつな、えのきたけ、ピーマン	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
23 木	ご飯 豚肉のみそ焼き もやしとわかめの和え物 春雨スープ	514.6(459.6) 18.7(17.2) 16.7(16.3) 2.7(2.2)	米(精白米)、食パン、グラニュー糖、はるさめ、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、バター、米みそ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん風調味料、食塩、コンソメ	青のりせんべい 牛乳	シュガートースト 牛乳
24 金	ご飯 揚げ豆腐 切り干し大根のサラダ みそ汁(玉ねぎ)	638.2(572.4) 24.4(22.6) 22.0(21.2) 2.5(2.0)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、とり肉(ひき肉)、米みそ、油あげ、白いりごま	なす、たまねぎ、ほうれんそう、パイナップル(缶)、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、パイナップルジュース、しいたけ	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、食塩	塩せんべい 牛乳	パンケーキ 牛乳
25 土	ハヤシライス キャベツの中華風サラダ 牛乳	584.3(483.3) 16.0(14.9) 20.4(18.5) 2.4(1.8)	米(精白米)、食パン、砂糖、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、ブルーベリージャム、しめじ、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢(穀物酢)、しょうゆ	ごませんべい 牛乳	ジャムサンド (ブルーベリー) 麦茶
27 月	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ わかめスープ	588.6(499.0) 19.1(16.8) 20.3(18.2) 2.2(1.6)	米(精白米)、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、砂糖	牛乳、とり肉(もも)、米みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん風調味料、中華だし(顆粒)、食塩	ルヴァン 牛乳	みそ焼き おにぎり 牛乳
28 火	焼きそば かぼちゃの煮物 田舎スープ(トマト)	551.7(477.1) 14.9(14.1) 19.0(17.5) 2.2(1.7)	焼きそばめん、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、卵、とり肉(ひき肉)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、しめじ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん風調味料、とりがらだし(顆粒)、食塩	味しらべ 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
29 水	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のおかか(和え豆腐みそ汁(なめこ))	557.2(481.4) 27.7(24.0) 15.6(14.4) 2.2(1.7)	米(精白米)、ホットケーキ粉、白玉粉、サラダ油、片栗粉、小麦粉	牛乳、とり肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ、粉チーズ、削り節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒	青のりせんべい 牛乳	もちもちパン 牛乳
30 木	ご飯 豚肉の香味焼き きゅうりのみね茸あえ みそ汁(だいこん)	542.3(484.8) 20.5(18.7) 18.9(18.2) 2.5(1.8)	米(精白米)、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、ぶた肉(ロース)、米みそ、卵、バター、油あげ	もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、ニンニク	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	塩せんべい 牛乳	ココアマーブル ケーキ 牛乳
31 金	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ きのこのスープ	590.3(593.5) 22.7(21.3) 18.3(17.8) 2.9(2.6)	米(精白米)、食パン、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、チーズ(とろけるチーズ)、米みそ	コーン(缶)、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、中華だし(顆粒)、食塩	ごませんべい 牛乳	チーズコーン トースト 牛乳