



日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
1 火	堅焼き中華そば	○	★牛乳,★豚ももコマ, ★いか,★むきえび, 鶏ひき肉,木綿豆腐	★中華めん(生),なたね油, かたくり粉,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱, ねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎 茸,はくさい,チンゲンツアイ, りょくとうもやし, ほうれんそう,ジュシーフ ルーツ	584 kcal
	ほうれん草の和え物					28.0 g
	おとうふのスープ					25.0 g
	くだもの(ジュシーフルーツ)					56.7 g
2 水	ごはん	○	★牛乳,さわら,西京みそ,刻 み昆布,木綿豆腐,生揚げ	米,三温糖,ごま油, 板こんにゃく,なたね油	しょうが,ごぼう,にんじん, だいこん,ねぎ	628 kcal
	さわらの西京焼き					26.9 g
	昆布ととうふのいためもの					19.4 g
	ごぼうのみそしる					81.1 g
3 木	ニンジンライス	○	★牛乳, ★豚肩ロース(脂身付)	米,おおむぎ(米粒麦),三温 糖, なたね油,じゃがいも, ★マカロニ	にんじん,しょうが, りんご(缶詰),玉葱, さやいんげん,セロリー	657 kcal
	ぶたにくアップルソースがけ					24.2 g
	粉ふきいも					21.8 g
	ABCスープ					86.0 g
4 金	ごはん	○	★牛乳,メルルーサ, 鶏ももコマ,★たまご, 木綿豆腐	米,かたくり粉,なたね油, 三温糖,板こんにゃく	ねぎ,にんじん,ごぼう, さやいんげん,ほうれんそ う	667 kcal
	白身魚のなんばんづけ					27.7 g
	カミカミゴボウのきんぴらに むらくもじる					21.6 g
						85.9 g
7 月	たらこスパゲティ	○	★牛乳,★たらこ,★いか, 刻みのり,★ベーコン, ★チーズ,鶏ももコマ	★スパゲッティーフ, なたね油,乳なしマーガリ ン, じゃがいも	にんにく,玉葱, とうもろこし にんじん,キャベツ, さやいんげん,セロリー, しょうが,ねぎ	564 kcal
	じゃがいもとベーコンのチーズ焼き					27.6 g
	野菜たっぷりコンソメスープ					18.1 g
						70.8 g
8 火	ご飯	○	★牛乳,★しろさけ, ★豚ばらコマ, かつお加工品(削り節), 鶏ももコマ	米,板こんにゃく,じゃがい も,なたね油,三温糖,ごま油, かたくり粉	にんじん,しょうが, にんにく,しょうが,だいこ ん,ねぎ, さやえんどう	615 kcal
	鮭の塩焼き					27.8 g
	じゃがいもとこんにゃくのピリから炒め					17.3 g
	チンゲンサイの煮浸し 貝だくさんのっぺい汁					81.9 g
9 水	マーボー丼(豆)	○	★牛乳,木綿豆腐,★豚ひき 肉,大豆(国産,ゆで),赤み そ,八丁みそ,鶏ひき肉,湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き)	米,なたね油,三温糖,ごま油, かたくり粉,★ワンタンの 皮,黒いりごま	にんにく(りん茎),しょう が,ねぎ,にら,たけのこ(ゆ で),干し椎茸,にんじん,はく さい,だいずもやし,こまつ な,りんご	661 kcal
	ワンタンスープ					26.1 g
	豆もやしのナムル					21.1 g
	果物(りんご)					90.0 g
10 木	シナモントースト	○	★牛乳,★豚もも1.5cm角, ひよこまめ(乾), ★クリーム(乳脂肪), ★むきえび	★食パン, 乳なしマーガリン, グラニュー糖,じゃがいも, なたね油,★小麦粉, ★有塩バター,上白糖	玉葱,にんじん, マッシュルーム生スライ ス, セロリー,キャベツ,きゅう り,レモン(果汁,生),りんご, ★パレンシアオレンジ	628 kcal
	ひよこ豆のポークチョー					21.1 g
	エビサラダ					28.9 g
	果物(オレンジ)					69.9 g
11 金	うめちりごはん	○	★牛乳,梅ちりごはんの素, 鶏もも,カットわかめ,赤み そ,★白みそ	米,かたくり粉,なたね油,砂 糖,じゃがいも	しょうが,にんにく(りん 茎),キャベツ,きゅうり,赤 ピーマン,黄ピーマン,玉葱	665 kcal
	とりの唐揚げ					21.7 g
	カラフルサラダ					23.5 g
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁					86.2 g
14 月	ご飯	○	★牛乳,★豚もも, 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き), ★白みそ,赤みそ	米,糸こんにゃく,じゃがい も,三温糖,白いりごま,上白 糖, なたね油	玉葱,にんじん,さやいんげ ん,ほうれんそう, ブラックマッパもやし,だいこん, はくさい,ねぎ	611 kcal
	肉じゃが					20.9 g
	ほうれん草のあえもの					14.4 g
	野菜たっぷりみそ汁					96.4 g
15 火	焼きぶたチャーハン	○	★牛乳,★焼き豚,板なし かまぼこ,鶏ももコマ,湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き),まぐろ 缶詰(油漬フレーク付)	米,なたね油,★ぎょうざの 皮,★パン粉(生),マヨネー ズ(エッグフリー)★粉チー ズ	ねぎ,にんじん,たけのこ(ゆ で),チンゲンツアイ,きくら げ(乾),玉葱,しそ葉	652 kcal
	中華スープ					22.9 g
	カルシウムあげ					20.9 g
						89.9 g
16 水	ご飯	○	★牛乳,まだら,木綿豆腐, ★豚ももコマ,★白みそ, 赤みそ	米,白いりごま,白すりごま, ごま油,砂糖,じゃがいも, オリーブ油,三温糖, 普通はるさめ(乾)	ねぎ,にんにく, しょうが,はくさい, はくさい(キムチ漬け), りょくとうもやし, にんじん,にら	635 kcal
	魚のツヨムツツ焼き					28.1 g
	甘辛ポテト					15.9 g
	とうふチゲ					90.6 g



日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
17 木	ご飯	○	★牛乳,鶏モモ肉,ちりめんじゃこ,木綿豆腐,焼き竹輪	米,おおむぎ(米粒麦),砂糖,ごま油,白すりごま,白いりごま,さといも,板こんにゃく,なたね油	しょうが汁,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	585 kcal
	とりの照り焼き					24.5 g
	こまつなのじゃこ炒め					19.3 g
	けんちん汁					73.5 g
18 金	スパゲティミートソース	○	★牛乳,大豆(国産,乾),鶏ひき肉,湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	★スパゲッティハーフ,オリーブ油,なたね油,三温糖	にんにく(りん茎),パセリ,マッシュルーム(水煮缶詰),セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,キャベツ,きゅうり,★バレンシアオレンジ	629 kcal
	ツナサラダ					26.7 g
	果物(オレンジ)					21.3 g
						80.5 g
21 月	ざっこくごはん	○	★牛乳,ホキ,かつお加工品(かつお節),鶏ももコマ,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,★白みそ	米,あわ(精白粒),きび(精白粒),かたくり粉,なたね油,三温糖,白いりごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,はくさい,ブラックペーパー,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,生しいたけ(菌床栽培,生)	619 kcal
	魚のあずまに					28.4 g
	野菜のおひたし					18.6 g
	とりごぼう汁					81.2 g
22 火	ご飯	○	★牛乳,★豚ひき肉,白みそ,刻み昆布,かつお加工品(かつお節),鶏ももコマ,生揚げ,カットわかめ	米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,三温糖,白いりごま,板こんにゃく	なす,玉葱,青ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,はくさい,だいこん葉,だいこん,レモン(果汁,生),ごぼう,生しいたけ(生)	609 kcal
	なすの肉みそ炒め					22.4 g
	さっぱりレモンしょうゆ和え					22.4 g
	貝だくさんすまし汁					75.9 g
23 水	ミルクパン 丸	○	★牛乳,鶏モモ肉,鶏成鶏肉モモ(皮付き),★ベーコン,いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾)	★ミルク,三温糖,なたね油,じゃがいも	しょうが,にんにく(りん茎),玉葱,りんご,にんじん,キャベツ,セロリー	652 kcal
	とりのバーベキュー焼き					27.4 g
	若草ポテト					27.3 g
	ベーコンスープ					72.3 g
24 木	ぶた肉のクリームライス	○	★牛乳,★豚ももコマ,★クリーム(乳脂肪)	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,サラダ油,★小麦粉,なたね油,三温糖	玉葱,マッシュルーム,パセリ,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰(ホ-ル),さくらんぼ(国産)	605 kcal
	イタリアンサラダ					23.7 g
	果物(さくらんぼ)					20.5 g
						78.7 g
25 金	ごまじゃこわかめごはん	○	★牛乳,わかめごはんのもの,ちりめんじゃこ,さわら,かつお加工品(削り節),木綿豆腐,★白みそ,赤みそ	米,おおむぎ(米粒麦),白いりごま,★小麦粉,かたくり粉,なたね油,板こんにゃく,三温糖,ごま油	しょうが,だいこん,ねぎ,キャベツ	696 kcal
	さわらのカレー粉揚げ					27.7 g
	大根とこんにゃくの炒め煮					22.0 g
	キャベツのみそ汁					92.1 g
28 月	チキンライス	○	★牛乳,鶏もも,★ベーコン,鶏成鶏肉モモ(皮付き),★たまご	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,なたね油,じゃがいも,★マカロニ	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし缶詰(ホ-ル),さやいんげん,にんにく,ほうれんそう,こまつな,セロリー,しょうが	617 kcal
	ほうれん草とベーコンのソテー					22.8 g
	イタリアンスープ					25.9 g
						71.3 g
29 火	カレーうどん	○	★牛乳,★豚ももコマ,大豆(国産,乾),あおのり,★ポークハム,アガー	★うどん(冷凍),なたね油,かたくり粉,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁),パイナップル(缶詰),みかん缶(果肉のみ)	603 kcal
	ジャガイモと大豆ののり塩味					25.0 g
	コールスローサラダ					24.9 g
	フルーツ牛乳寒天					69.5 g
30 水	ご飯	○	★牛乳,鶏モモ肉,鶏もも,★ウィンナート	米,おおむぎ(米粒麦),なたね油,三温糖,乳なしマーガリン,かたくり粉,★マカロニ,じゃがいも	玉葱,えのきたけ,ぶなしめじ,しょうが,キャベツ,にんじん,りよくとうもやし,セロリー	641 kcal
	とりのきのこソース					23.8 g
	野菜ソテー					23.2 g
	ウィンナ-とマカロニのスープ					80.8 g

◎食材購入の都合などにより、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

◎献立表の中の★印はアレルギー対応食品です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	リノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
630	25.3	21.5	955	323	100	2.0	2.9	251	0.39	0.52	31	4.2	2.3
650	27.6	18.1	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.5
96.9	91.7	118.8	0.0	92.3	200.0	66.7	145.0	125.5	97.5	130.0	155.0	84.0	92.0