



日付	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく	しつ	えん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	菊花ちらし 大豆入りじゃがいものそぼろ煮 うずらの卵入りそうめん汁 りんご アーモンド小魚	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ だいず ぶたにく とりにく うずらたまご りんご にぼし	こまつな かんびょう きく レモンかじゅう ほしいいたけ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが ながねぎ ほしいいたけ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん こんにやく さとう サラダあぶら そうめん アーモンド	582	22.9	16.5	2.33
4 (水)	○	きなこ揚げパン ツナサラダ ポトフ 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ きなこ わかめ ツナ ぶたにく だいず にぼし	にんじん キャベツ きゅうり かぶ(は) にんじん かぶ しょうが セロリー たまねぎ にんにく	コッペパン きびさとう だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら	592	24.2	23.8	2.11
5 (木)	○	キムチチャーハン(大豆入り) パリパリ中華サラダ 五目スープ 鉄強化ひとくちピーチゼリー カシューナッツ小魚	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく とうふ とりにく にぼし	にら しょうが にんにく ながねぎ キムチ にんじん キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ きくらげ	こめ むぎ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら ワントンのかわ ほるさめ きびさとう だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも ももゼリー カシューナッツ	568	20.3	17.3	2.39
6 (金)	○	ごはん 鮭のきのこソースかけ ひじきと根菜のペペロンチーノ キャベツとベーコンの卵スープ みかん いり大豆	ぎゅうにゅう／ さけ ひじき ぶたにく ベーコン たまご だいず	トマトピューレ たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム ピーマン あかピーマン ごぼう コーン缶 にんにく れんこん こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ほしいいたけ みかん	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら サラダあぶら でんぶん サラダあぶら	661	27.6	25.1	2.07
9 (月)	○	ポークカレーライス 大豆サラダ 手作りアップルゼリー 小魚	ぎゅうにゅう／ レンズまめ ぶたにく チーズ だいず かんでん にぼし	にんじん しょうが たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり りんごジュース	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら きびさとう ごまあぶら サラダあぶら さとう	708	23.0	22.9	2.05
10 (火)	○	ごはん さんまの甘露煮 ごま和え 大根の味噌汁 みかん いり大豆	ぎゅうにゅう／ さんま あぶらあげ みそ だいず	しょうが ながねぎ オレンジピューレ こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん ながねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ きびさとう きびさとう ごま	653	25.5	24.0	2.35
11 (水)	○	みそ煮込みうどん ひじき豆 さつまいもとりんごの包み揚げ 小魚	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ みそ ぶたにく だいず あぶらあげ ひじき とりにく にぼし	こまつな にんじん だいこん ながねぎ ほしいいたけ にんじん さやいんげん ほしいいたけ りんご缶	うどん きびさとう きびさとう サラダあぶら はるまきのかわ さつまいも さとう だいずあぶら バター	624	28.3	21.4	2.13
12 (木)	○	フルコギチャーハン みそワントン 大学いも 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ ぶたにく みそ とりにく だいず にぼし	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんにく こまつな にんじん しょうが にんにく ながねぎ もやし きくらげ	こめ きびさとう ごまあぶら むぎ サラダあぶら ワントンのかわ さつまいも さとう みずあめ ごま だいずあぶら	569	18.1	14.1	2.17
13 (金)	○	ごはん いわしのかば焼き 切干大根のうま煮 かぶのみぞ汁 メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう／ いわし だいず あぶらあげ とりにく とうふ みそ きなこ	しょうが にんじん さやいんげん きりほしだいこん ほしいいたけ かぶ(は) こまつな かぶ ぶなしめじ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま だいずあぶら きびさとう サラダあぶら じゃがいも メープルシロップ カシューナッツ	672	28.6	25.3	2.28
16 (月)	○	ごはん さばのみぞ煮 大根の和え物 かきたま汁 りんご いりアーモンド	ぎゅうにゅう／ みそ さば とうふ たまご りんご にぼし	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ほしいいたけ りんご	こめ むぎ きびさとう きびさとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん アーモンド	602	26.6	20.9	2.29



日付	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく	しつ	えん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
17 (火)	○	セサミトースト クリームシチュー おき昆布サラダ みかん 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ レンズまめ とりにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こんぶ だいず にぼし	にんじん グリンピース たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかん	しょくパン さとう ごま マーガリン ごめこ なまクリーム バター じゃがいも サラダあぶら はるさめ きびさとう ごま サラダあぶら	664	24.2	24.0	2.37
18 (水)	○	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら えのきたけのみそ汁 柿 小魚	ぎゅうにゅう/ ぶり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にぼし	にんじん ごぼう れんこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ かき	ごめ むぎ きびさとう ごま しらたき さとう ごまあぶら サラダあぶら	634	28.4	22.8	1.94
19 (木)	○	麻婆豆腐ごはん 中華たまごスープ きなこ豆	ぎゅうにゅう/ とうふ みそ こうや豆腐 ぶたにく とりにく たまご だいず きなこ	にら にんじん しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう はくさい ほししいたけ	ごめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん さとう	586	27.7	19.8	2.39
20 (金)	○	ごはん 豚肉のしょうが焼き だいごんの辛味煮 なめこ汁 ヨーグルト 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト だいず にぼし	しょうが にら にんじん しょうが だいごん にんにく こまつな だいごん ながねぎ なめこ	ごめ むぎ きびさとう サラダあぶら でんぶん はるさめ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	679	37.8	23.0	2.15
24 (火)	○	ビビンバ わかめと卵のスープ フルーツ和え アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ みそ ぶたにく とうふ わかめ たまご にぼし	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ だいずもやし にんじん たまねぎ みかん缶 なつみかん缶 パイン缶 おとう缶	ごめ むぎ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん アーモンド	621	24.1	19.2	2.16
25 (水)	○	ごはん さばのごまみそ焼き 磯香あえ 豚汁 柿 いり大豆	ぎゅうにゅう/ みそ さば のり とうふ みそ ぶたにく だいず	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいごん ながねぎ かき	ごめ むぎ きびさとう ごま じゃがいも こんにやく サラダあぶら	610	28.7	19.8	2.29
26 (木)	○	メキシカンライス マセドアンサラダ マカロニスープ りんご 大豆スナック	ぎゅうにゅう/ とりにく ベーコン だいず あおのり	トマトピューレ グリンピース たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン缶 にんにく りんご	ごめ むぎ マーガリン サラダあぶら じゃがいも きびさとう ごまあぶら サラダあぶら マカロニ きびさとう サラダあぶら でんぶん だいずあぶら	595	21.8	18.5	2.43
27 (金)	○	さつまいもごはん ししゃもの背のり揚げ からし和え 田舎汁 夢オレンジ いり大豆	ぎゅうにゅう/ あおのり ししゃも あぶらあげ みそ だいず	こまつな にんじん キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいごん ゆめオレンジ	ごめ むぎ さつまいも ごま でんぶん だいずあぶら きびさとう さといも こんにやく サラダあぶら	581	22.1	19.0	2.45
30 (月)	○	とさんこラーメン (大豆入り) かんぴょうの華風和え 白玉入り和風カップケーキ カシューナッツ小魚	ぎゅうにゅう/ みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にぼし	こまつな にんじん しょうが コーン缶 にんにく ながねぎ はくさい もやし きくらげ にんじん ほうれんそう かんぴょう えのきたけ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら きびさとう ごまあぶら しらたまもち ミックスコ バター あまなっとう カシューナッツ	607	24.1	19.5	2.66
平均栄養量						622	25.5	20.9	2.26

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。