

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
4	火	★黒糖パン		★あげギョーザ ★中華みそスープ ★れんこんの中華だれかけ	★牛乳 ★肉ぎょうざ ★鶏肉 ★赤みそ	チンゲンサイ ブラックマッペもやし にんじん コーン（冷） しいたけ（乾） れんこん	★パン パン副材料 なたね油 綿実油 砂糖 ★ごま油	811	33.1	32.1
5	水	ごはん		★関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	★牛乳 ★鶏肉 ★うずら卵（水煮） ごぼう平天 ★あつあげ（冷） ★けずりぶし	だいこん にんじん はくさい みかん	精白米 じゃがいも 砂糖	738	29.9	20.4
6	木	ごはん		★ビビンバ（肉） ★ビビンバ（野菜） ★わかめスープ ミニフィッシュ	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★とうふ（冷） わかめ（乾） ミニフィッシュ（袋）	にんにく だいこん ほうれんそう ブラックマッペもやし にんじん たまねぎ えのきたけ	精白米 ★ごま油 砂糖 ★いりごま（白）	722	30.0	25.4
7	金	★おさつパン		★白身魚フリッター ★ミネストローネ ★ブロッコリーのサラダ	★牛乳 ★白身魚フリッター ★鶏肉	キャベツ たまねぎ トマト（缶） にんじん にんにく パセリ ブロッコリー	★パン パン副材料 なたね油 オリーブ油 砂糖 綿実油	902	33.4	36.6
10	月	ごはん		★鶏肉のおろししょうゆかけ ★うすくず汁 ★きんぴらごぼう	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ（冷） だしこんぶ ★けずりぶし ★豚肉	だいこんおろし（冷） ゆず（果汁） はくさい たまねぎ みつば しいたけ（生） ごぼう にんじん	精白米 じゃがいもでん粉 綿実油 砂糖	713	36.0	20.1
11	火	★コッペパン		★ほうれんそうのグラタン ★てぼ豆のスープ煮 ★りんご ブルーベリージャム	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 てぼ豆（乾）	たまねぎ ほうれんそう（冷） だいこん キャベツ にんじん さんどまめ（冷） ★りんご	★パン マカロニ（米粉） 綿実油 上新粉 パン粉（米粉） ブルーベリージャム（袋）	804	37.8	25.0
12	水	ごはん		★豚肉のコチジャンいため ★鶏肉とはるさめのスープ ★きゅうりのナムル	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 わかめ（乾）	だいこん にんにく はくさい にんじん 白ねぎ きゅうり	精白米 綿実油 砂糖 はるさめ ★ごま油 ★いりごま（白）	708	31.8	21.9
13	木	ごはん		★えびフライカレーライス（えびフライ） ★えびフライカレーライス（カレー） カリフラワーのピクルス ★豆こんぶ	★牛乳 ★えびフライ ★牛肉 ★豆こんぶ（袋）	たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） にんにく カリフラワー コーン（冷）	精白米 なたね油 じゃがいも 綿実油 砂糖	835	29.4	25.4
14	金	★レーズンパン		★ツナポテトオムレツ ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ） ★スープ 洋なし（カット缶） ★スライスチーズ（中）	★牛乳 ★鶏卵（液卵） ツナ缶 ★鶏肉 ★スライスチーズ	キャベツ たまねぎ コーン（冷） にんじん パセリ 洋なし（カット缶）	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油	794	34.6	29.2
17	月	ごはん		★さごしのごまじょうゆかけ ★五目汁 ★大豆の煮もの	★牛乳 さごし だしこんぶ ★けずりぶし ★大豆煮 ★うすあげ（冷） ひじき	だいこん はくさい たまねぎ みつば しいたけ（生） にんじん	精白米 ★いりごま（白） さといも 砂糖	703	31.9	24.3
18	火	★黒糖パン		★豚肉と野菜のスープ煮 ★変わりピザ みかん	★牛乳 ★豚肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース（冷） マッシュルーム（水煮） コーン（冷） ピーマン みかん	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油 ★ぎょうざの皮 乳なしチーズ	761	33.7	26.7
19	水	ごはん		★牛肉の甘辛焼き ★なめこのみそ汁 ★ほうれんそうのおひたし	★牛乳 ★牛肉 ★かつお（冷） ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	たまねぎ しょうが だいこん にんじん 白ねぎ なめこ（水煮） ほうれんそう	精白米 砂糖 綿実油	732	31.0	26.4
20	木	ごはん		★豚肉と野菜のいためもの ★いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ	★牛乳 ★豚肉 いわしだんご ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ かぼちゃ（ペースト）	精白米 綿実油 上新粉 砂糖	744	29.7	20.2
21	金	★コッペパン		★鶏肉ときのこのシチュー ★きゅうりのピクルス パインアップル（カット缶） （中） ソフトマーガリン	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう（冷） しめじ エリンギ マッシュルーム（水煮） きゅうり パインアップル（カット缶）	★パン じゃがいも 綿実油 砂糖 ソフトマーガリン（袋）	814	32.4	33.3
25	火	ごはん		★いかてんぷら ★五目汁 ★おかかなっ葉	★牛乳 ★いかてんぷら ★鶏肉 だしこんぶ ★けずりぶし かつおぶし（碎片）	はくさい だいこん にんじん 青ねぎ だいこん葉（乾）	精白米 なたね油 ★いりごま（白） 綿実油	779	29.4	30.0
26	水	★ミニコッペパン		★ウインナーときのこの和風スパゲッティ きざみのり（袋・ウインナーと きのこの和風スパゲッティ） ★焼きツナキャベツ ★固形チーズ	★牛乳 ★ウインナー ★ベーコン きざみのり（袋） ツナ缶 ★固形チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ まいたけ キャベツ	★パン ★スパゲッティ 綿実油 砂糖	675	29.5	34.9
27	木	ごはん		焼きししゃも ★和風カレー汁 ★ささみとこまつなのいためもの ★まっ茶大豆（中）	★牛乳 ししゃも ★豚肉 だしこんぶ ★けずりぶし ★ささみ（油漬け） ★まっ茶大豆（袋）	たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ しめじ こまつな	精白米 綿実油 砂糖	704	28.5	23.9
28	金	ごはん		★ピリ辛丼 ★中華スープ ★白桃（缶）	★牛乳 ★豚肉 ★赤みそ ★鶏肉	たまねぎ ★むきえだまめ（冷） にんじん しょうが にんにく たけのこ（水煮） チンゲンサイ しいたけ（乾） ★白桃（缶）	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	749	33.5	20.8