



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値 [※]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3 (月)	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳／ チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉	バター	777	31.7	22.5	2.80
		千切り野菜のスープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱	きび砂糖	サラダ油				
		フルーツケーキ	豆乳			とうもろこし		マーガリン				
		小魚		煮干し		バナナ レーズン 黄桃	ミックス粉					
4 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		724	27.6	22.6	2.97
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			米粉 でん粉	大豆油				
		野菜のごま煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 大根 たけのこ	こんにゃく	ごま サラダ油				
		おひたし			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		じゃが芋とベーコンの洋風味噌汁	油揚げ 味噌			玉葱	じゃが芋	バター				
		冷凍みかん	ベーコン			みかん						
5 (水)	○	★もろこしご飯		牛乳／		とうもろこし	米 もち米 麦		716	30.3	23.4	2.87
		鯖のカレー焼き	サバ			生姜						
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		けんちん汁	豆腐		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋	ごま油				
		黒糖カシューナッツ					黒砂糖	カシューナッツ				
6 (木)	○	麻婆豆腐丼	大豆 味噌	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 でん粉	ごま油	796	29.4	23.9	2.12
		ナムル	豆腐 豚肉		小松菜 人参	干し椎茸	きび砂糖	サラダ油				
		大学芋				にんにく 長葱 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		アーモンド小魚		煮干し			さつま芋 きび砂糖	ごま 大豆油				
7 (金)	○	甘納豆パン		牛乳／			甘納豆パン		813	35.8	27.7	3.31
		タンドリーチキン	鶏肉			生姜 にんにく	砂糖					
		スパゲティバジリコ			しそ バセリ バジル	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油				
		ポテトサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	じゃが芋	バター				
		卵入りイタリアンスープ	ベーコン 卵	チーズ	小松菜 人参	キャベツ 玉葱	パン粉	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
10 (月)	○	野沢菜チャーハン	豚肉	牛乳／	人参 野沢菜		米 麦	ごま サラダ油	696	27.2	20.0	2.92
		★レバーとポテトのオーロラ煮	レバー			生姜	じゃが芋 でん粉	ごま 大豆油				
		グリーンサラダ			小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油				
		もやしとわかめのスープ	鶏肉	わかめ		レモン	きび砂糖	サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し		生姜 長葱 もやし しめじ						
11 (火)	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐	牛乳／		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	704	30.0	22.4	3.12
		ゴーヤチャンプルー	鶏肉		人参	生姜 ゴーヤ	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		冬瓜と卵のスープ	豆腐 ツナ		人参	玉葱 冬瓜 えのきたけ	でん粉					
		小玉すいか	豚肉			ずいか						
12 (水)	○	ゆかりご飯		牛乳／	ゆかり粉		米 麦	ごま	722	32.2	22.4	3.07
		鯖のねぎ味噌かけ	味噌 サワラ			長葱	でん粉 砂糖					
		三色和え			小松菜 人参	キャベツ						
		ひじきの旨煮	油揚げ 豚肉	ひじき	さやいんげん		しらたき きび砂糖	サラダ油				
		チンゲン菜と豆腐の和風スープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜 人参	生姜 長葱 干し椎茸						
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
13 (木)	○	セルフホキフライサンド	ホキ	牛乳／			コッペパン パン粉	大豆油	794	33.8	27.5	3.66
		チリコンカン	赤いんげん豆	チーズ	人参	玉葱 にんにく グリンピース	小麦粉 でん粉	バター				
		ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	豚肉		ブロッコリー	とうもろこし	小麦粉	サラダ油				
		冷凍みかん				みかん	じゃが芋 きび砂糖	ごま油				
14 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		750	34.4	22.1	3.56
		鯖の味噌煮				生姜 長葱 梅干し	きび砂糖					
		切干大根とひじきの梅肉和え	味噌 サバ	ひじき	人参	きゅうり 切干し大根 梅肉	きび砂糖	サラダ油				
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 えのきたけ	こんにゃく きび砂糖					
		ミニトマト			ミニトマト		でん粉					
18 (火)	○	夏野菜のカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳／	トマト ビーマン	生姜 玉葱 とうもろこし なす	米 麦 小麦粉	大豆油 マーガリン	803	25.4	25.9	2.14
		ごぼうと大豆のサラダ	脱脂粉乳 チーズ	チーズ	かぼちゃ	ゴーヤ にんにく	じゃが芋	サラダ油				
		マスカットゼリー			人参	キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖	ごま				
		小魚		煮干し			ゼリー	サラダ油				

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g (摂取I値の20～30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	754	30.7	23.7	2.96
-------	-----	------	------	------