



予定献立表



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		エレルギー - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			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				
1 (水)	○	中華おこわ	豚肉	牛乳		ザーサイ 長葱 干し椎茸	米 もち米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	755	24.4	19.2	3.13
		チャブチエ	豚肉		にら 赤ピーマン	玉葱 にんにく たけのこ きくらげ 干し椎茸	春雨	ごま油 サラダ油				
		ごぼうと枝豆のサラダ			人参	キャベツ きゅうり ごぼう 枝豆	砂糖	ごま サラダ油				
		春雨スープ(うずらの卵)	鶏肉 うずら卵			長葱 白菜 干し椎茸	春雨					
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
2 (木)		千教研のため給食はありません										
3 (金)		憲法記念日										
6 (月)		振替休日										
7 (火)	○	ごはん		牛乳			米 麦		766	35.7	22.5	2.78
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし						
		こんにゃくの炒め煮	豚肉	ひじき	人参	枝豆	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	長葱 干し椎茸	てん粉					
冷凍りんご				冷凍りんご								
8 (水)	○	けんちんうどん	豚肉	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	うどん こんにゃく 里芋	サラダ油	752	34.8	21.1	2.52
		タラと野菜の揚げ煮	鯖		人参 ビーマン	玉葱 にんにく	じゃが芋 てん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		チーズスコーン		チーズ 牛乳			小麦粉 砂糖	バター				
		煎り大豆	大豆									
9 (木)	○	プルコギ丼	豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく エリンギ	米 麦 春雨 きび砂糖	ごま ごま油	791	26.0	27.3	2.33
		ナムル			人参	きゅうり 長葱 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入り中華たまごスープ	卵		小松菜	長葱 白菜	トック てん粉					
		小魚		煮干し								
10 (金)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		785	36.9	28.8	2.97
		鮭の香味パン粉焼き	鮭	チーズ	パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム オリーブ油				
		ワカメとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油				
		ボルシチ	豚肉		人参 トマトペースト	かぶ キャベツ 玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		黄桃缶				黄桃缶						
13 (月)	○	麻婆豆腐丼	豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 てん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	782	31.7	23.0	3.24
		バンサンスウ			人参	長葱 もやし レモン果汁 きくらげ	春雨 砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		わかめスープ	豆腐	わかめ		もやし 干し椎茸	春雨	ごま ごま油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
		小魚		煮干し								
14 (火)	○	ガーリックライス	豚肉	牛乳	パセリ	玉葱 にんにく	米 麦	オリーブ油	781	29.4	25.1	2.01
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉		トマト缶 人参 ビーマン	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		アスパラと春キャベツのサラダ			アスパラガス 人参	キャベツ 玉葱 レモン果汁		サラダ油				
		かりかり大豆	大豆	青のり			てん粉	大豆油				
15 (水)	○	ごはん		牛乳			米 麦		788	38.4	23.5	2.75
		鯨の南蛮漬け	鯨		人参 ビーマン	生姜 玉葱	てん粉 きび砂糖	大豆油				
		いんげんのごま和え			さやいんげん	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま ごま				
		五目豆	大豆 高野豆腐 鶏肉	昆布	人参	ごぼう	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		けんちん汁(うずらの卵)	豆腐 油揚げ 鶏肉 うずら卵		人参	ごぼう 大根 長葱	里芋 こんにゃく	サラダ油				
16 (木)	○	スパゲティマトソース	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 バジル ビーマン	玉葱 マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油	796	37.6	29.9	3.26
		鶏肉の風味焼き	鶏肉		パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム オリーブ油 サラダ油				
		ドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱		サラダ油				
		リンゼンズツペ(レンズ豆のスープ)	レンズ豆 ソーセージ		小松菜 人参	キャベツ セロリ 玉葱						
17 (金)	○	揚げ大豆とじゃこのごはん	大豆	牛乳 ちりめんじゃこ			米 麦 てん粉 きび砂糖	大豆油	770	30.3	22.3	2.72
		じゃが芋のそばろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	じゃが芋 てん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま ごま				
		味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋	ごま油 サラダ油				
		そら豆				そらまめ						





予定献立表



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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
			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					
20 (月)	○	ピース御飯		牛乳		グリーンピース 枝豆		米 もち米 麦	783	32.1	26.5	2.68	
		イナダの照り焼き	いなだ				生姜	きび砂糖					
		辛子和え			小松菜		キャベツ もやし						
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		小松菜 人参		ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく					サラダ油
		炒りアーモンド											アーモンド
21 (火)	○	胚芽パン		牛乳				胚芽パン	821	35.1	32.9	3.45	
		白身魚(ホキ)のフライ	ホキ					パン粉 小麦粉 てんぷら					大豆油
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参		キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	砂糖					ごま サラダ油
		クリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参		玉葱	小麦粉 じゃが芋					生クリーム バター サラダ油
		煎り大豆	大豆										
22 (水)	○	ジャージャー麺	高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 てん粉	ごま ごま油 サラダ 油	784	33.0	24.4	3.52	
		すき昆布サラダ		昆布	人参		キャベツ 玉葱 レモン果汁	春雨 きび砂糖					ごま サラダ油
		豆腐の四川風スープ (うずらの卵入り)	豆腐 豚肉 うずら 卵		チンゲン菜 人参		干し椎茸	てん粉					
		フルーツ白玉					みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 ナタデココ					
23 (木)	○	ごはん		牛乳				米 麦	769	31.9	26.0	2.57	
		とりの唐揚げ	鶏肉				生姜 にんにく	てん粉					大豆油
		おひたし			小松菜		キャベツ もやし						
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参		切干し大根 枝豆	きび砂糖					サラダ油
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		さやいんげん 人参		ごぼう 大根	こんにゃく					ごま
		小魚		煮干し									
24 (金)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく 枝豆 エリンギ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	840	27.9	24.2	2.71	
		スナップエンドウのサラダ			さやえんどう 人参		キャベツ 玉葱	サラダ油					
		バジリコスパゲッティ (付け合わせ)			しそ パセリ		玉葱 にんにく	スパゲッティ					オリーブ油
		小魚		煮干し									
27 (月)	○	ごはん		牛乳				米 麦	756	35.3	18.1	2.77	
		鰹と牛蒡の旨煮	鰹		人参 さやいんげん		ごぼう 生姜 生姜	てん粉 こんにゃく きび砂糖					大豆油 サラダ油
		磯香あえ		のり	小松菜		キャベツ もやし						
		昆布豆	大豆	昆布				きび砂糖					
		岩竹汁	豆腐 うずら卵	わかめ	さやえんどう 人参		たけのこ 長葱						
		アセロラゼリー						アセロラゼリー					
28 (火)	○	中華丼(エビ・イカ・うずらの卵)	いか えび 豚肉 うずら卵	牛乳	人参	生姜 たけのこ 玉葱 長葱 白菜 きくらげ 干し椎茸	米 麦 てん粉	ごま油 サラダ油	790	31.0	22.4	2.55	
		きくらげの中華あえ			小松菜		キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油
		にらたまスープ	豆腐 卵		にら 人参		長葱 きくらげ	てん粉					ごま油
		揚げじゃがいも(のり塩)		青のり				じゃが芋					大豆油
		メロン					メロン						
29 (水)	○	ごはん		牛乳				米 麦	816	35.1	22.7	3.29	
		鯛の甘露煮	鯛				生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖					
		辛子和え			小松菜		キャベツ もやし						
		こんにゃくの炒め煮	豚肉	ひじき	人参		枝豆	こんにゃく きび砂糖					ごま油 サラダ油
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ			玉葱	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
30 (木)	○	ガーリックトースト		牛乳	パセリ	にんにく		食パン	782	30.1	29.5	2.95	
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ		玉葱 にんにく 枝豆	じゃが芋 黒砂糖					生クリーム オリーブ油 サラダ油
		ペンネきのクリームソース (付け合わせ)	豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳	パセリ		玉葱 にんにく マッシュルーム しいたけ	マカロニ 小麦粉					バター サラダ油
		はちみつドレッシングサラダ			人参		キャベツ きゅうり レモン果汁	はちみつ					サラダ油
31 (金)	○	ごはん		牛乳				米 麦	756	29.8	21.9	2.64	
		焼きししゃも		ししゃも									
		アーモンドあえ			小松菜 人参		キャベツ	砂糖					アーモンド
		肉じゃが	豚肉				玉葱 枝豆	じゃが芋 こんにゃく					サラダ油
		キャベツと玉ねぎの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜		キャベツ 玉葱						
		冷凍みかん					冷凍みかん						

※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(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	783	32.3	24.6	2.84
-------	-----	------	------	------