



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	塩分 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(木)	○	麦ご飯 鱈の揚げ煮 たくあん和え じゃが芋とわかめの味噌汁 ドライブルー	あじ	牛乳		小松菜 にんじん	キャベツ たくあん	米 麦 でん粉 砂糖	油	811	31.0	19.5	2.58
2(金)	○	黒糖パン ハンバーグバーベキューソースかけ ブロッコリーとポテトのサラダ いんげん豆とマカロニのミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳		ブロッコリー トマト	りんご レモン 玉ねぎ しょうが にんにく どうもろこし キャベツ 玉ねぎ	パン 黒糖 砂糖 でん粉	ラード 油	827	31.7	30.3	3.16
5(月)	○	麦ご飯 きびなごの唐揚げ(3本) カレー肉じゃが 具だくさん味噌汁 大豆昆布		牛乳		きびなご でん粉 にんじん さやいんげん	しらたき 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦	油	762	29.8	18.1	2.25
6(火)	○	揚げ麺 中華あんかけ かぼちゃと枝豆のサラダ ヨーグルト	いか 豚肉 うずら卵	牛乳		にんじん かぼちゃ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しいたけ しょうが にんにく 枝豆	揚げ麺(皿うどん類) でん粉 砂糖	ごま油 ラー油 油	749	30.9	33.0	2.23
7(水)	○	ちらしずし 鯖のおろしかけ 三色ごま和え すましそうめん汁 七夕ゼリー	さば	牛乳		にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 大根	米 砂糖 でん粉 砂糖		842	30.8	30.1	4.35
8(木)	○	麦ご飯 おかかふりかけ チキンカツ(ソース) ひじきと大豆のサラダ 千切り野菜スープ	かつお節 鶏肉	牛乳		のり	抹茶	米 麦 砂糖 でん粉	油	804	31.8	20.0	2.74
9(金)	○	ご飯 たこ入りすり身焼き 生揚げのオイスターソース炒め 春雨スープ スナックアーモンド	たら たこ いたどり りだい 卵 生揚げ 豚肉	牛乳			キャベツ 玉ねぎ 紅しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油	798	32.9	22.6	2.54
12(月)	○	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツとチンゲン菜の胡麻酢和え 味付け小魚	大豆 豆腐 豚肉 味噌	牛乳		にら にんじん チンゲン菜 にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ 大豆もやし	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 ごま ごま油	792	34.0	21.2	2.30
13(火)	○	食パン いちごジャム ホキフライ(ソース) パインサラダ かぼちゃのポタージュ	ホキ	牛乳			いちご キャベツ きゅうり パイン 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 水あめ	油	887	29.9	32.3	3.15
14(水)	○	スタミナ丼(麦ご飯) もずくと卵のスープ 冷凍みかん	豚肉 味噌 卵	牛乳		にんじん ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ みかん	米 麦 砂糖	ごま ごま油	747	30.2	18.0	2.77
15(木)	○	ご飯 鰯の梅煮 ぜんまい入り五目きんぴら じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	いわし さつま揚げ 豚肉	牛乳		にんじん	梅肉 こんにゃく 枝豆 ごぼう ぜんまい 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま油	795	30.7	21.9	2.88
16(金)	○	夏野菜のカレーライス(麦ご飯) きな粉わらび餅	大豆 豚肉	牛乳		かぼちゃ にんじん 赤 ピーマン トマト	玉ねぎ なす りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ココア	853	27.2	19.2	2.20
平均栄養量									806	30.9	23.8	2.76	

※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%)、塩分/2.5g未満です。  
 ※別配缶は ( ) で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。