

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		1人あたり 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				
10 (木)	○	和風ミートソーススパゲティ（スパゲティ）	いんげん豆 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳／	トマト にんじん	玉ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	米粉 スパゲティ 砂糖	油	718	31.6	23.2	3.65
		千葉県産小松菜とツナのサラダ	ツナ	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン	砂糖	ごま 油					
		アセロラゼリー			アセロラ	砂糖 でん粉						
11 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		769	38.1	19.7	3.01
		中華丼の具	大豆 いか さつま揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが	ワンタンの皮					
		味付け小魚		かたくちいわし		砂糖 でん粉						
14 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		742	27.7	23.1	2.19
		鯖の利休焼き	鯖 味噌				砂糖	ごま				
		梅かつお和え	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ 梅 りんご	砂糖					
		けんちん汁	豆腐 かまぼこ	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく 里芋					
		紅白大福	白いんげん豆 金時豆	寒天			上新粉 砂糖 もち粉 でん粉					
15 (火)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			パン 砂糖	油	759	29.3	30.6	2.46
		ツナとマカロニのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	油				
		柏のかぶポタージュ	白いんげん豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	かぶの葉	かぶ 玉ねぎ	米粉 じゃが芋	バター 油				
		ドライブルー				ブルー						
16 (水)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		793	33.8	23.8	2.56
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉			しょうが にんにく	砂糖	油				
		ビビンバ(野菜)			小松菜 にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油				
		タッゲジャンスープ	豆腐 鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ もやし しいたけ 白菜 にんにく パプリカ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
		りんご				りんご						
17 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		711	26.5	21.2	2.93
		ししゃもの唐揚げ(2本)		ししゃも			でん粉	油				
		のり和え		のり	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖					
		春野菜の洋風味噌汁	ベーコン 味噌			キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	バター				
18 (金)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		786	26.0	19.5	2.19
		春のポークカレー	いんげん豆 大豆 豚肉		グリーンアスパラガス にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ココア				
		フルーツ寒天ポンチ		寒天		みかん パイン 黄桃	砂糖					
21 (月)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		785	31.5	25.4	2.62
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		バンサンスウ			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油				
		ベビーチーズ		チーズ								
22 (火)	○	ご飯		牛乳／			米		783	36.3	19.6	3.24
		いかのかりん揚げ	いか				砂糖 でん粉	油				
		たけのこのおかか煮	大豆 ちくわ かつお節 鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖 しらたき	ごま 油				
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが	こんにやく じゃが芋					
		日向夏ゼリー				日向夏	砂糖 でん粉					
23 (水)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米		775	32.9	22.2	3.71
		厚焼き卵	卵 大豆	昆布			砂糖 でん粉	油				
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 しらたき	油				
		豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ えのきたけ						
		ひとくちみかんゼリー				みかん	砂糖					
24 (木)	○	丸パン(横スライス)		牛乳／			パン		727	27.4	24.9	3.56
		ポークコロッセ(ソース)	豚肉 大豆			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油				
		大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油				
		ABCマカロニ入りスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
25 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		759	31.0	24.6	3.04
		鯖のカレー焼き	鯖				でん粉	油				
		五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん ピーマン	ごぼう	こんにやく 砂糖	油				
		春キャベツの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ 玉ねぎ えのきたけ						
		スナックアーモンド					アーモンド					
28 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		826	31.9	26.9	3.56
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油				
		すろっぼ(干切り大根の煮物)	油揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ	砂糖	ごま 油				
		若竹すいとん汁	豆腐 なんと 味噌	昆布 わかめ	にんじん	たけのこ	すいとん(小麦粉)					
30 (水)	○	ハヤシライス(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		801	25.4	19.6	2.47
		ハヤシライス(ルウ)	いんげん豆 豚肉 ベーコン	生クリーム	トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく	米粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	油				
		こんにやく入りサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	こんにやく 砂糖	油				
		いちごのスティックケーキ	大豆 豆乳			いちご レモン	砂糖 米粉 でん粉	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。

※別配缶は（ ）で表記してあります。例）めん料理のスパゲティなど ★米は通年千葉県産を使用しています。

※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。

平均榮養量	767	30.7	23.2	2.94
-------	-----	------	------	------