

日	こ ん だ て 表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】 E：エネルギー・Pたんぱく質 F：脂質・Ca：カルシウム NaCl：食塩
		煮 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無塩質】	質 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	緑 主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
4 (火)	ごはん さけのコーンフ레이크焼き さつまいもの彩り和風サラダ ピリ辛豚汁 牛乳	さけ チーズ ひじき 豚肉 みそ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 さつまいも さとう サラダ油	キャベツ きゅうり 赤パプリカ たまねぎ こまつな キムチ にんじん だいこん えのきだけ たまねぎ ねぎ	E 642 kcal P 28.3 g F 20.0 g Ca 332 mg NaCl 2.1 g
	5 (水)	秋の香りごはん 五目厚焼きたまご ほうれん草のごまあえ 大根のみそ汁 牛乳	米 麦 さつまいも さとう さとう ごま	にんじん ごぼう しめじ えだまめ ほうれん草 きゃべつ もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	E 567 kcal P 24.6 g F 18.3 g Ca 351 mg NaCl 2.5 g
	6 (木)	ナン カレーミート 秋野菜のスープ煮 ぶどうヨーグルト 牛乳	ナン（小麦粉 さとう 油） サラダ油 カレールウ 小麦粉 さつまいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん にんじん れんこん たまねぎ いんげん	E 606 kcal P 24.8 g F 21.4 g Ca 367 mg NaCl 3.3 g
	7 (金)	ごはん チキンチキンごぼう こまつな彩りあえ さといもの味噌汁 牛乳	米 大豆油 さとう ごま 片栗粉 さとう サラダ油 さといも	ごぼう こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	E 612 kcal P 25.0 g F 20.8 g Ca 356 mg NaCl 1.8 g
	10 (月)	ごはん 豚肉のくわ焼き 彩り野菜とひじきのあえもの ごぼうのみそ汁 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう にんじん だいこん こまつな	E 627 kcal P 23.2 g F 23.5 g Ca 300 mg NaCl 1.9 g
11 (火)	バターチキンカレー ほうれん草とコーンのソテー レアチーズデザート 牛乳	とり肉 ヨーグルト ロースハム レアチーズデザート（クリームチーズ 砂糖 イチゴ果汁 レモン果汁 薬味） 牛乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ バター 生クリーム サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご ほうれん草 にんじん とうもろこし	E 675 kcal P 23.2 g F 23.6 g Ca 295 mg NaCl 3.1 g
	12 (水)	ごはん ふくらぎの生巻みそ焼き 切干大根のそぼろ炒め むらくも汁 牛乳	米 サラダ油 さとう 片栗粉	しょうが 切干大根 にんじん えだまめ ほうれん草 たまねぎ ねぎ 干しいたけ	E 583 kcal P 27.1 g F 21.1 g Ca 304 mg NaCl 1.8 g
	13 (木)	野菜ピラフ オムレツ さつまいもシチュー 牛乳	米 麦 オリーブ油 さつまいも サラダ油 米粉 バター 米粉	たまねぎ にんじん 黄パプリカ えだまめ にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草	E 606 kcal P 23.5 g F 20.1 g Ca 332 mg NaCl 2.3 g
	14 (金)	しそごはん 大豆と煮干しのごまからめ とり野菜 りんご 牛乳	米 大豆油 さとう ごま 片栗粉 さとう	しそ にんじん しめじ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご	E 573 kcal P 26.4 g F 16.3 g Ca 469 mg NaCl 3.0 g
	17 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん だいこん ねぎ	E 630 kcal P 26.5 g F 24.4 g Ca 300 mg NaCl 1.8 g
18 (火)	ごはん 牛肉とれんこんのオイスター炒め 坦々麺 ヨーグルト 牛乳	牛肉 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	米 さとう サラダ油 ごま油 さとう サラダ油 中華めん	たまねぎ にんじん れんこん いんげん たまねぎ にんにく にんじん もやし はくさい こまつな	E 637 kcal P 24.3 g F 16.2 g Ca 377 mg NaCl 2.9 g
	19 (水)	ちらしずし かきあげ さつま汁 牛乳	米 さとう 野菜のききあげ（たまねぎ にんじん こまつな さつまいも てんぷら粉）大豆油 さつまいも	干しいたけ にんじん えだまめ こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ こまつな ねぎ	E 629 kcal P 24.0 g F 23.2 g Ca 450 mg NaCl 2.1 g
	20 (木)	セルフ照り焼きバーガー コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳	丸パン（小麦粉 さとう マーガリン）さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 さとう マカロニ バター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ	E 665 kcal P 25.8 g F 30.4 g Ca 440 mg NaCl 2.2 g
	21 (金)	ごはん さばの塩こうじ焼き あいまぜ めった汁 牛乳	さば 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳	だいこん ごぼう にんじん こまつな にんじん はくさい たまねぎ なめこ ねぎ	E 628 kcal P 25.3 g F 24.3 g Ca 309 mg NaCl 1.5 g
	25 (火)	ごはん あなみず餃子（2個） 大根のナムル 麻婆豆腐 牛乳	ぎょうざ（豚肉 ラード にら しいたけ 切干大根 いしる 小麦粉） 豚肉 鶏肉 とうふ みそ 牛乳	だいこん ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく	E 732 kcal P 31.1 g F 26.2 g Ca 430 mg NaCl 2.7 g
26 (水)	ごはん／のり佃煮 コロッケ 小松菜とれんこんのごまあえ 具沢山みそ汁 牛乳	のり佃煮 コロッケ 小松菜とれんこんのごまあえ 具沢山みそ汁 牛乳	米 コロッケ（じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん さとう パン粉 バター 薄）大豆油 さとう ごま とり肉 とうふ みそ 牛乳	ごまつな れんこん にんじん ごぼうこんにゃく にんじん だいこん ねぎ	E 607 kcal P 20.8 g F 19.3 g Ca 401 mg NaCl 1.9 g
	27 (木)	ごはん さばのみそ煮（さば みそ さとう てん粉） 磯の香和え 塩肉じゃが 牛乳	米 さとう さとう じゃがいも サラダ油 牛乳	にんじん もやし ブロッコリー たまねぎこんにゃく にんじん いんげん にんにく	E 659 kcal P 31.1 g F 20.1 g Ca 309 mg NaCl 2.2 g
	28 (金)	ごはん えびと野菜のチリソース はるさめスープ 豆乳プリン 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう サラダ油 はるさめ 豆乳プリン（豆乳 さとう） 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ ねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ	E 663 kcal P 21.8 g F 21.3 g Ca 283 mg NaCl 2.0 g