



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
		赤 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無塩質】	黄 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】	
2 (月)	ごはん／しそふりかけ エビカツ こまつな昆布あえ 白菜のみそ汁 牛乳	エビカツ(えび 植物たん白 でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 植物油 卵) ごはん ハム 油揚げ みそ 牛乳	米 大豆油 ごま ごま油	しそ こまつな にんじん もやし にんにく はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	E 590 kcal P 19.4 g F 27.0 g Ca 388 mg NaCl 2.3 g
3 (火)	手巻きすし ツナサラダ 豆腐のみそ汁 黒糖福豆 牛乳	のり ウインナー 卵焼き ツナ水煮 チーズ とうふ みそ 黒糖福豆(大豆 砂糖 黒糖 小麦粉 植物油 青梅粉) 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	E 646 kcal P 24.3 g F 25.4 g Ca 340 mg NaCl 2.8 g
4 (水)	ごはん 海鮮風ワンタン(2個) 五目ビーフン 麻婆だいこん 牛乳	海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 たまねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん さとう 大骨) いか 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 大豆油 ビーフン サラダ油 さとう 米粉 サラダ油	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ だいこん にら にんにく しょうが	E 668 kcal P 24.6 g F 21.3 g Ca 301 mg NaCl 2.3 g
5 (木)	コッペパン ハンバーグのトマトソース マスタード風味のポテトサラダ コーンポタージュ 牛乳	ハンバーグ(豚肉 とり肉 植物たんぱく ラード でんぷん) ベーコン 牛乳 牛乳	コッペパン(小麦 乳) さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 サラダ油	トマト にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ とうもろこし パセリ	E 704 kcal P 25.7 g F 33.7 g Ca 506 mg NaCl 2.7 g
6 (金)	ごはん いわしのレモン煮 青菜と卵のあえもの 豚肉のすき焼き風 牛乳	いわしかぼすレモン煮(いわし さとう レモン でん粉) 錦糸卵 豚肉 とうふ 牛乳	米 さとう くるまふ さとう サラダ油	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう	E 631 kcal P 30.8 g F 19.7 g Ca 448 mg NaCl 2.4 g
9 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	とり肉 ロースハム 油揚げ みそ 牛乳	米 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし レモン たまねぎ こまつな	E 613 kcal P 26.7 g F 19.8 g Ca 290 mg NaCl 1.7 g
10 (火)	ごはん ちくわのごま揚げ(2本) キャベツとわかめの甘酢あえ とり野菜 牛乳	ちくわ わかめ 油揚げ とり肉 とうふ みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 ごま 大豆油 さとう さとう	キャベツ きゅうり しょうが はくさい もやし こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	E 632 kcal P 25.6 g F 16.6 g Ca 355 mg NaCl 2.3 g
12 (木)	ごはん 五目厚焼きたまご 野菜のからしマヨあえ おでん 牛乳	五目厚焼きたまご(たまご とり肉 たけのこ にんじん もずく ししいたけ さとう) ロースハム こんぶ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 牛乳	米 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	こまつな もやし れんこん こんにゃく にんじん だいこん いんげん	E 608 kcal P 25.7 g F 20.6 g Ca 343 mg NaCl 2.6 g
13 (金)	ウインナーピラフ ハートのコロッケ コンソメ・ジュリアン チョコプリン 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳	米 麦 パター ハートのコロッケ(じゃがいも たまねぎ とり肉 豚肉 さとう ラード) 大豆油 ハートのチョコプリン(豆乳 さとう ココア でん粉)	たまねぎ にんじん パプリカ えだまめ にんにく にんじん セロリー たまねぎ もやし キャベツ いんげん	E 669 kcal P 20.2 g F 22.5 g Ca 324 mg NaCl 2.6 g
16 (月)	ごはん とり天 野菜のしそあえ けんちん汁 牛乳	鶏肉 とうふ 牛乳	米 米粉 小麦粉 大豆油 さといも ごま油	しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん しそ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	E 568 kcal P 27.2 g F 16.9 g Ca 316 mg NaCl 1.9 g
17 (火)	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き 切り干し大根の五色煮 豚汁 牛乳	ふくらぎ さつまあげ こんぶ 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゃがいも	切干大根 干しいたけ いんげん にんじん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	E 584 kcal P 27.2 g F 19.1 g Ca 298 mg NaCl 1.6 g
18 (水)	ごはん 大豆とさつまいものあめ煮 キャベツのこまつあえ ちゃんこ鍋 牛乳	大豆 油揚げ とり肉 とうふ 牛乳	米 さつまいも 大豆油 さとう 片栗粉 水あめ ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン はくさい にんじん ごぼう こまつな ねぎ	E 594 kcal P 23.7 g F 17.5 g Ca 363 mg NaCl 1.7 g
19 (木)	食パン タコミート メキシカンサラダ カルド・デ・ポロ(野菜のコンソメスープ) 牛乳／ヨーグルト	豚肉 牛肉 レンズ豆 ロースハム 鶏肉 牛乳／ヨーグルト	食パン(小麦 乳) サラダ油 さとう 米粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ にんじん セロリー たまねぎ とうもろこし にんにく	E 583 kcal P 27.8 g F 25.0 g Ca 366 mg NaCl 1.7 g
20 (金)	ごはん 豆腐つくねハンバーグ 花野菜サラダ さといものみそ汁 牛乳	豆腐ハンバーグ(たまねぎ とり肉 とうふ 米粉 にんじん 植物たんぱく 砂糖) ツナ水煮 豚肉 みそ 牛乳	米 さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さといも	ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん こんにゃく 干しいたけ だいこん にんじん ごぼう	E 570 kcal P 23.4 g F 18.8 g Ca 340 mg NaCl 1.8 g
24 (火)	バイキング給食	 内容は当日までのお楽しみ 			
25 (水)	キムチチャーハン 香香き 豆腐とわかめのスープ 牛乳	豚肉 卵 香香き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 植物油 ラーズ 小麦粉 はるさめ しょうが) 大豆油 わかめ とうふ 牛乳	米 麦 ごま油 大豆油	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キムチ にんじん 干しいたけ もやし こまつな ねぎ	E 653 kcal P 22.4 g F 27.6 g Ca 317 mg NaCl 2.3 g
26 (木)	ごはん さばの南蛮漬け ほうれん草のおひたし のっぺい汁 牛乳	さば かつお節 油揚げ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 さとう さとう ごま さといも 片栗粉	たまねぎ レモン ほうれんそう キャベツ もやし はくさい にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	E 624 kcal P 22.2 g F 24.4 g Ca 296 mg NaCl 1.7 g
27 (金)	そぼろ丼 水菜のごまあえ さつまいものみそ汁 牛乳	豚肉 とり肉 たまご とうふ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 さとう ごま さつまいも	たまねぎ しょうが えだまめ みずな こまつな もやし にんじん こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	E 633 kcal P 26.1 g F 22.4 g Ca 405 mg NaCl 2.0 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。