



ごはんをひょう



日	こ ん だ て 表	材 料 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	塩分 g
		主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・脂質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・糖質】	主にからだの働きを助ける食品 【ビタミン・食物繊維】				
3 (月)	ごはん さばの白しょうゆ焼き 五目きんぴら キャベツとえのきのみそ汁 牛乳	さばの白しょうゆ焼き ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	米 砂糖 サラダ油	ごはん れんこん にんじん えだまめ キャベツ こまつな たまねぎ えのきだけ	632	25.3	32.2	1.6
4 (火)	ごはん とり肉の青のり風味揚げ(2個) かみかみサラダ 根菜のみそ汁 牛乳	とり肉 あおのり いか 厚揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ こま	切干だいこん キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん しめじ	632	27.8	27.7	2.0
5 (水)	ピピンパ 野菜のチヂミ ブロッコリーと豆腐の中華スープ 牛乳	豚肉 とうふ ベーコン 牛乳	米 大麥 砂糖 こま油 野菜のチヂミ 大豆油 こま こま油	しょうが 切干だいこん もやし こまつな にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ねぎ	690	21.9	31.6	2.1
6 (木)	コッペパン マカロニのミートソース焼き 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 牛肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	コッペパン マカロニ デミグラスソース オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん しめじ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	670	26.1	28.5	2.7
7 (金)	チキンカレー えだまめサラダ さくらんぼ(2個) 牛乳	とり肉 チーズ ひじき佃煮 ロースハム 牛乳	米 大麥 サラダ油 カレールウ じゃがいも 砂糖 こま こま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご えだまめ もやし にんじん さくらんぼ	654	21.3	26.4	2.9
10 (月)	梅ごはん 豚肉のしょうが焼き 大豆とひじきの煮物 厚揚げのみそ汁 牛乳	ぶた肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 厚揚げ みそ 牛乳	米 大麥 砂糖 じゃがいも	梅干し しょうが にんじん いんげん たまねぎ しめじ ほうれん草 ねぎ	635	26.9	28.3	3.1
11 (火)	ごはん 揚げギョウザ(2個) ツナの中華サラダ 麻婆豆腐 牛乳	餃子 ツナ水煮 とうふ ぶた肉 大豆 赤みそ 牛乳	米 大豆油 ごま油 こま 砂糖 ごま油 かたくりこ 砂糖	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん だけのこ しじみ たらこ にんにく しょうが	681	27.6	32.2	2.3
12 (水)	ごはん ちくわのカレー揚げ(2本) 小松菜のごまあえ ピリ辛豚汁 牛乳/チーズ(2個)	ちくわ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳/チーズ	米 てんぷら粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん キムチ にんじん だいこん ねぎ	625	24.7	29.0	2.1
13 (木)	コンソメライス メンチカツ コールスローサラダ 豆乳スープ 牛乳	メンチカツ ロースハム ベーコン 牛乳	米 大麥 大豆油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 サラダ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん にんじん たまねぎ ほうれん草	667	21.5	32.8	2.4
14 (金)	しらすと小松菜のチャーハン 中華みそスープ フルーツ白玉 牛乳	ぶた肉 しらす 卵 とうふ ベーコン みそ 牛乳	米 大麥 ごま油 サラダ油 砂糖 砂糖 白玉だんご	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし もち みかん ハйнаップル	652	21.2	23.5	2.1
17 (月)	ツナごはん 厚焼たまご 切干大根の彩りあえ なめことじゃがいものみそ汁 牛乳/冷凍みかん	ツナ水煮 こんぶ 厚焼たまご ロースハム みそ 牛乳	米 大麥 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん しょうが 切干だいこん きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ こまつな ねぎ 冷凍みかん	603	24.2	26.1	2.6
18 (火)	ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ きゅうりのごま酢あえ ほうれん草とたまごのみそ汁 牛乳	ふくらぎ 大豆 油揚げ こんぶ たまご みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま 砂糖	にんにく しょうが きゅうり キャベツ ほうれん草 たまねぎ えのきだけ ねぎ	698	27.0	32.7	2.2
19 (水)	ごはん 海鮮風揚げワンタン 野菜のナムル みそラーメン 牛乳/青のり小魚	海鮮風ワンタン ぶた肉 みそ 牛乳/青のり小魚	米 大豆油 ごま ごま油 中華めん 砂糖	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ とうもろこし ねぎ	561	22.5	24.6	2.5
20 (木)	ピザ(ピザクックユハーカー(まるは)) (とびうおフライ) シーザー風サラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	とびうおフライ ベーコン とり肉 牛乳	まるパン 大豆油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖	キャベツ ブロッコリー にんにく パプリカ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほうれん草	627	25.4	28.2	2.0
21 (金)	ごはん/ふりかけ 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜のいしる炒め 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	こんがりお米と野菜ふりかけ とり肉 チーズ ちくわ とうふ わかめ みそ 牛乳	米 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ パン粉 サラダ油	こまつな もやし キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	632	28.7	27.2	2.5
24 (月)	牛丼 おかかあえ じゃがいものみそ汁 メロン 牛乳	牛肉 さつまあげ かつおぶし 油揚げ わかめ ねぎ みそ 牛乳	米 大麥 砂糖 砂糖 じゃがいも	たまねぎ しらたき ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし ねぎ メロン	603	24.2	26.1	2.6
25 (火)	ごはん チキン南蛮(2個) 野菜とひじきのあえもの 五目みそスープ 牛乳	とり肉 ひじき佃煮 ぶた肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 サラダ油	たまねぎ パセリ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん たら もやし ねぎ にんにく とうもろこし	655	25.8	33.4	2.0
26 (水)	ごはん 五目厚焼き卵 野菜のしそ和え 肉じゃが 牛乳	五目厚焼きたまご ぶた肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし にんじん しそ にんじん たまねぎ しらたき いんげん	616	24.4	23.6	1.8
27 (木)	えびピラフ チキンナゲット(2個) 野菜のコンソメスープ 豆乳プリン 牛乳	えび チキンナゲット ベーコン 牛乳	米 大麥 オリーブ油 大豆油 豆乳プリン	ピーマン たまねぎ とうもろこし パプリカ にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	634	21.2	34.2	3.0
28 (金)	ごはん/ふりかけ さけのみそマヨ焼き じゃがいもの炒め物 豚肉と野菜のすまし汁 牛乳	穀物ふりかけ さけ みそ さつまあげ ぶた肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油 こま 砂糖	にんじん こんにゃく いんげん えのきだけ ごぼう にんじん だいこん こまつな	602	26.9	24.4	2.1

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。