

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	火	麦ごはん	牛乳	春巻 もやしのナムル 家常豆腐	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ	にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ 干しいたけ	緑豆もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮	米 麦 油 春巻 砂糖 ごま 片栗粉	769 Kcal	26 g	33 g	1.5 g
2	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ ごま酢和え かきたまみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 わかめ	にんじん 緑豆もやし キャベツ	レモン汁 ねぎ きゅうり たまねぎ	米 米粉 油 小麦粉 ごま 砂糖 片栗粉	645 Kcal	25 g	22 g	2.0 g
3	木	麦ごはん	牛乳	チリミートライス コンソメスープ	豚肉 大豆 牛乳 ひよこ豆 鶏肉	にんじん トマト缶 にんにく	たまねぎ キャベツ しょうが	米 麦 油 砂糖 米粉	647 Kcal	27 g	13 g	2.4 g
4	金	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ カミカミサラダ 珠洲産小松菜のみそ汁	さきいか 牛乳 油揚げ みそ	小松菜 にんじん きゅうり	切干大根 緑豆もやし たまねぎ	米 かき揚げ 油 マヨネーズ	602 Kcal	19 g	20 g	2.0 g
7	月	白ごはん	牛乳	木綿豆腐の肉みそチーズ田楽 ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁	木綿豆腐 牛乳 チーズ 豚肉 牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん たまねぎ	ねぎ しょうが 緑豆もやし えのきたけ	米 砂糖 ごま 片栗粉	613 Kcal	25 g	20 g	1.9 g
8	火	白ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース グリーンサラダ マカロニスープ	卵 鶏肉 牛乳	小松菜 キャベツ とうもろこし	たまねぎ きゅうり レタス	米 砂糖 マカロニ	646 Kcal	23 g	20 g	2.3 g
9	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップからめ ホットポテトサラダ オニオンスープ	ミートボール 牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん しょうが	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	672 Kcal	26 g	20 g	1.7 g
10	木	白ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしの中華和え もずくスープ	ぎょうざ いか 牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 もずく	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖 油 ごま	569 Kcal	19 g	17 g	1.4 g
11	金	白ごはん	牛乳	三味焼き キャベツの昆布和え カレーうどん	さつま揚げ 牛乳 豚肉 油揚げ 塩昆布	にんじん にんにく きゅうり ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	米 うどん カレールウ 砂糖	703 Kcal	27 g	19 g	3.2 g
14	月	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 きゅうりのピリ辛 卵とレタスのスープ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 鶏肉 卵 みそ	にんじん にんにく 干しいたけ ねぎ レタス	しょうが たまねぎ たけのこ水煮	米 砂糖 油 片栗粉	617 Kcal	28 g	19 g	1.8 g
15	火	白ごはん	牛乳	フライドチキン コーンサラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳 ベーコン	小松菜 にんじん パセリ キャベツ	にんにく たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	米 米粉 油 砂糖 じゃがいも	751 Kcal	28 g	27 g	2.2 g
16	水	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	豚肉 牛乳 絹ごし豆腐 ひじき みそ	にんじん さやいんげん にんにく	しょうが たまねぎ ねぎ	米 砂糖 油 片栗粉	591 Kcal	23 g	19 g	1.9 g
17	木	チキンピラフ	牛乳	ポークビーンズ オレンジ	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆	にんじん さやいんげん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム水煮 オレンジ	米 麦 バター じゃがいも 油 砂糖 生クリーム	632 Kcal	26 g	15 g	2.6 g
18	金	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 珠洲産いんげんの肉炒め 青菜のみそ汁	鯖 豚肉 牛乳 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 梅干し	米 砂糖 油	656 Kcal	28 g	23 g	2.7 g
21	月	白ごはん	牛乳	焼きミートソースパスタ ポイルブロッコリー コンソメジュリアン	豚肉 牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく えのきたけ たまねぎ	米 マカロニ 油 砂糖	630 Kcal	23 g	18 g	2.2 g
22	火	白ごはん	牛乳	タマナーチャンプルー 沖縄風みそ汁	豚肉 かつおぶし 牛乳 木綿豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	にんじん 干しいたけ	キャベツ こんにゃく ねぎ	米 油 砂糖	599 Kcal	27 g	19 g	1.9 g
23	水	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 春雨の中華炒め わかめスープ	しゅうまい 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ たけのこ水煮 えのきたけ	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ とうもろこし	米 砂糖 油	607 Kcal	18 g	20 g	1.5 g
24	木	白ごはん	牛乳	豚キム子炒め 豆腐のみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ 絹ごし豆腐 みそ	にら たまねぎ しょうが にんにく	緑豆もやし キムチ なめこ	米 砂糖 油 片栗粉	593 Kcal	25 g	19 g	1.6 g
25	金	コッパパン	牛乳	セルフコロッケサンド (コロッケ,キャベツソテー) コーンクリームスープ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ	キャベツ コーンクリーム缶	コッパパン 油 コロッケ 米粉 バター	547 Kcal	21 g	20 g	2.7 g
28	月	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣天ぷら 切干大根の甘酢和え 玉ねぎと油あげのみそ汁	ちくわ 卵 牛乳 油揚げ みそ	小松菜 にんじん	切干大根 たまねぎ えのきたけ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	628 Kcal	23 g	19 g	2.1 g
29	火	麦ごはん	牛乳	鶏そぼろごはん 千草和え 麩のみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	にんじん 枝豆 小松菜	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 ごま 麩	633 Kcal	27 g	19 g	1.7 g
30	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の中華炒め コーンかきたまスープ	鶏肉 大豆 牛乳 絹ごし豆腐 卵	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし	米 麦 油 小麦粉 片栗粉	598 Kcal	25 g	17 g	1.1 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
Kcal	g	g	g
今月の平均値	634	25	20
栄養基準量	650	21~32	14~21
			2未満