



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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物		5群 穀類・いも類 砂糖
3	月	そばろ丼	牛乳	ちくさあえ ふのみそ汁			鶏肉 薄あげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 小松菜	きゃべつ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 スバゲティ 白玉ふ	サラダ油 ごま	774 31 23 2.0
4	火	白ごはん	牛乳	サバのかば焼き カミカミサラダ 小松菜とゴボウのみそ汁			さば さきいか	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	切り干し大根 ねぎ ごぼう しょうが もやし きゅうり	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 ごま	882 33 26 2.4
5	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ			鶏肉 豆腐 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	794 27 22 2.3
6	木	豚丼	牛乳	ゆかりあえ じゃがいもと小松菜のみそ汁			豚肉 ちくわ 卵 うすあげ	牛乳	小松菜 にんじん ゆかり	たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり えのきだけ 干しいたけ	米 車麩 砂糖 じゃがいも こんにゃく		780 32 21 2.6
7	金	白ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 野菜炒め チンゲン菜のスープ			豚肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ もやし きゃべつ にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	724 26 19 1.8
10	月	シーチキンご飯	牛乳	中華スープ じゃがいものごまあえ			シーチキン うすあげ 豆腐	牛乳 昆布	いんげん にんじん 枝豆	ねぎ 白菜 干しいたけ コーン	米 麦 春雨 じゃがいも	揚げ油 ごま	734 28 22 2.6
11	火	白ごはん	牛乳	さばのたつたあげ 小松菜ともやしのごまあえ みそ汁			さば ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし しょうが きゃべつ 大根	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	揚げ油 ごま	856 33 32 1.9
12	水	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢和え みそ汁 オレンジ			鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜 赤パプリカ	切り干し大根 もやし オレンジ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 ごま	785 26 23 2.0
13	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ チゲ風豚汁			鶏肉 シーチキン 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゃべつ ねぎ きゅうり 白菜 もやし 大根	米 砂糖 マカロニ こんにゃく	サラダ油	764 31 23 2.0
14	金	バターライス	牛乳	バターチキンカレー ブロッコリーのカラフルサラダ			豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 砂糖 米粉	サラダ油	877 29 29 2.7
17	月	全能登大会 振替休日											
18	火	白ごはん	牛乳	あつあげと豚肉のみそ炒め 田舎汁			豚肉 厚揚げ うすあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 竹の子 しょうが 干しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ もやし	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油	787 33 24 2.3
19	水	白ごはん	牛乳	魚のタルタルソース ひじきの炒り煮 みそ汁 オレンジ			ホキ さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん ピクルス いんげん	たまねぎ にんにく ねぎ オレンジ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 こんにゃく	揚げ油 サラダ油	813 31 25 2.5
20	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース チーズサラダ コンソメジュリアン			豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー	玉ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり マッシュルーム セロリ しめじ	米 砂糖 米粉 片栗粉	サラダ油	777 27 25 2.6
21	金	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 豆腐とわかめのみそ汁			鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ しょうが たまねぎ なめこ もやし 白菜 にんにく	米 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油	717 30 20 2
24	月	白ごはん	牛乳	鮭のチーズフライ 切干とひじきのサラダ みそ汁 ブルーベリーゼリー			鮭 シーチキン	牛乳 チーズ ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ フルーベリー果汁 キャベツ ねぎ きゅうり しょうが 切干大根 しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 水あめ	サラダ油 揚げ油	784 27 21 2.4
25	火	白ごはん	牛乳	チキンナゲット ジャーマンポテト みそ汁			鶏肉 ベーコン うすあげ おから	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	大根 たまねぎ コーン	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	揚げ油 バター	813 28 24 2.6
26	水	ピラフ	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ			鶏肉 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ マッシュルーム水煮 コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	842 38 22 2.7
27	木	白ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き ごぼうの煮物 みそ汁			うすあげ おから 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 揚げ油 ごま	803 34 25 2.2
28	金	白ごはん	牛乳	サバの香味揚げ ホイコーロー 小松菜の中華スープ ももゼリー			さば 豚肉	牛乳 もずく	小松菜 にんじん ピーマン	にんにく しょうが きゃべつ ねぎ 竹の子 たまねぎ 白桃	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	902 34 30 2.6

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食料品名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

今月の平均値	801	30	24	2.3
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満