



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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 食塩相当量
3	月	鮭ちらし	牛乳	おかかあえ けんちん汁 節分豆				さけ たまご かつお節 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	干しいたけ しょうが だいこん えだまめ ごぼう コーン	米 麦 さとう こんにゃく	ごま ごま油	706 Kcal 29.7 g 18.7 g 2.4 g
4	火	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 イカくんサラダ のっぺい汁				とり肉 ぶた肉 さきいか かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん きゅうり れんこん ねぎ 干しいたけ	米 こんにゃく パン粉 さとう 片栗粉 さといも	マヨネーズ ごま	849 Kcal 30.7 g 26.7 g 2.4 g
5	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き キャベツのごまネーズサラダ クラムチャウダー				とり肉 あさり ベーコン	牛乳	にんじん バジル パセリ	にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 ごま マヨネーズ 油	864 Kcal 38.1 g 24.6 g 1.9 g
6	木	白ごはん	牛乳	オムレツ ホワイトソース サラダ ポトフ 黒ごまプリン				たまご とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン しめじ	米 米粉 じゃがいも さとう	バター	740 Kcal 26.2 g 20.0 g 2.3 g
7	金	白ごはん	牛乳	サバのカレー揚げ ごまあえ みそ汁				さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン だいこん えのき	米 小麦粉 片栗粉 さとう	揚げ油 ごま	804 Kcal 30.8 g 28.5 g 1.9 g
10	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯部揚げ キャベツとわかめの酢の物 とり野菜				ちくわ たまご かまぼこ とり肉 豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい えのき ねぎ	米 小麦粉 さとう こんにゃく	揚げ油	707 Kcal 31.0 g 15.9 g 2.1 g
12	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ ジャーマンポテト 豆腐とチンゲン菜のスープ				とり肉 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ コーン えのき ねぎ	米 片栗粉 米粉 じゃがいも	揚げ油 油 マーガリン	892 Kcal 29.9 g 32.3 g 1.6 g
13	木	そばろ丼	牛乳	ひじきとごぼうのサラダ 豚汁				とり肉 油揚げ たまご ハム ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ ごま	835 Kcal 34.5 g 26.8 g 2.1 g
14	金	コッパ パン	牛乳	ハンバーグトマトソース タルタルサラダ パンプキンシチュー ハートのプリン				とり肉 ぶた肉 たまご 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり しょうが キャベツ マッシュルーム しめじ コーン	コッパパン マヨネーズ さとう バター	油 マヨネーズ バター	875 Kcal 39.6 g 32.4 g 4.0 g
17	月	白ごはん	牛乳	魚の野菜あんかけ ポテトサラダ みそ汁				さば ツナ 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ えのき きゅうり りんご	米 さとう じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ 揚げ油	913 Kcal 33.1 g 32.7 g 1.8 g
18	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース 大根サラダ みそ汁				とり肉 ツナ 豆腐	牛乳	こまつな	玉ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ しめじ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	揚げ油 油	890 Kcal 31.4 g 34.5 g 2.0 g
19	水	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め かきたまスープ バナナ				ぶた肉 油揚げ たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	もやし 玉ねぎ キャベツ キムチ しょうが にんにく えのき バナナ	米 さとう 片栗粉	油	801 Kcal 31.4 g 20.6 g 2.0 g
20	木	白ごはん	牛乳	シューマイ もやしのナムル 酸辣湯				ぶた肉 えび 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ	米 さとう 小麦粉 片栗粉	ごま油	769 Kcal 30.8 g 23.1 g 2.0 g
21	金	バター ポーク カレー	牛乳	ブロッコリーのカラフルサラダ オレンジ				ぶた肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム チーズ	にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく マンゴー きゅうり パイン オレンジ バナナ	米 麦 米粉 さとう	バター 油 ごま	900 Kcal 30.9 g 30.7 g 2.8 g
25	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 大豆とかぼちゃのサラダ みそ汁				とり肉 大豆 ハム 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが きゅうり だいこん えのき	米 さとう	マヨネーズ	841 Kcal 33.1 g 29.0 g 2.3 g
26	水	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 青菜の和え物 みそけんちん				さば 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ はくさい ごぼう 干しいたけ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま 油 ごま油	839 Kcal 33.9 g 26.5 g 2.2 g
27	木	白ごはん	牛乳	酢豚 もやしときゅうりの和え物 中華スープ				ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが もやし たまねぎ えのき 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	揚げ油 油 ごま	785 Kcal 27.8 g 23.1 g 2.0 g
28	金	白ごはん	牛乳	ポークチョップ コールスローサラダ 野菜スープ 豆乳プリン				ぶた肉 たまご ハム 豆乳 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン はくさい だいこん	米 さとう 片栗粉	油	835 Kcal 30.4 g 24.3 g 2.0 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、6群に分けて記載してあります。

エネルギー  
Kcalたんぱく質  
g脂質  
g食塩相当量  
g

今月の平均値

825

31.9

26.1

2.2

栄養基準量

838

27~42

18~28

2.5未満