

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	その他野菜・果物	穀類・いも類	砂糖	脂質	食塩相当量	米	麦	ごま	ごま油	706 Kcal		
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	牛乳	にんじん プロッコリー	干しこいだい しょくが 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	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 のべい汁	とり肉 ぶた肉 さきいか かまぼこ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん きゅうり れんこん ねぎ 干しこいだい	米 米粉 パン粉 さとう 片栗粉 さといも	マヨネーズ パン粉 さとう 片栗粉 さといも	ごま	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	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	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	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	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	牛乳	にんじん わかめ	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	牛乳	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	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	しようが 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	32.3 g	1.6 g		
13	木	そぼろ丼	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	牛乳	にんじん ひじき	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	コッペパン	牛乳	ハンバーグトマトソース タルタルサラダ パンキンシチュー ハートのプリン	とり肉 ぶた肉 たまご 豆乳	牛乳	牛乳	にんじん 生クリーム	トマト プロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり しようが キャベツ マッシュルーム しめじ コーン	コッペパン 米粉 さとう	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	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 プロッコリー	しようが 玉ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜 プロッコリー	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	牛乳	こまつな	玉ねぎ しようが 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	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 しようが 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	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しようが もやし きゅうり たけのこ ねぎ 干しこいだい	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	プ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	牛乳 トマト プロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	にんじん トマト プロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ しようが にんにく マンゴー <sup>1</sup> きゅうり バイン 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	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ こまつな	しようが 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	牛乳	にんじん こまつな	しようが キャベツ はくさい ごぼう 干しこいだい	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	牛乳 にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ しめじ たまねぎ えのき 干しこいだい 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	牛乳 にんじん かぼちゃ こまつな	玉ねぎ 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。



今日の平均値	825	31.9	26.1	2.2
栄養基準量	838	27~42	18~28	2.5未満