



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
						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		
2	月	白ごはん	牛乳	魚のフライタルタルソース サラダ コンソメスープ オレンジゼリー			ホキ 豚肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ オレンジ きゅうり たまねぎ さとう コーン キャベツ オレンジ果汁	米 マカロニ さとう パン粉 小麦粉	揚げ油	876 Kcal 33.9 g 20.0 g 2.1 g
3	火	白ごはん	牛乳	きょうざ 焼きビーフン みそ汁			豚肉 鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ にら	しょうが キャベツ もやし えのき たまねぎ	米 さとう 小麦粉 片栗粉 ビーフン	ごま油 サラダ油	786 Kcal 25.7 g 19.8 g 2.1 g
4	水	白ごはん	牛乳	大豆のごまがらめ もやしのツナ和え みそ汁			大豆 ツナ うすあげ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン えのき キャベツ だいこん	米 さつまいも さとう	揚げ油 ごま	776 Kcal 28.0 g 22.7 g 2.0 g
5	木	白ごはん	牛乳	ホキのマヨネーズ焼き わかめの酢の物 すいとん風煮			ホキ 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ だいこん キャベツ しめじ きゅうり ごぼう 干しいたけ	米 さとう 白玉粉 小麦粉	マヨネーズ	874 Kcal 33.7 g 27.3 g 2.7 g
6	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のドライカレー フルーツポンチ			豚肉 いんげん豆 たろ ひよこ豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじんピーマン かぼちゃトマト 黄ピーマン 赤ピーマン	にんにく みかん パナナ しょうが バイン 黄桃 たまねぎ いちご果汁 なす ぶどう果汁	米 麦 さとう	サラダ油	949 Kcal 27.2 g 21.7 g 1.9 g
9	月	白ごはん	牛乳	ジャンボシューマイ 切干大根の甘酢和え 肉じゃが			鶏肉 たら 薄揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな グリーンピース 枝豆	切干大根 たまねぎ キャベツ	米 パン粉 さとう 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	ごま	945 Kcal 38.0 g 25.8 g 2.5 g
10	火	白ごはん	牛乳	揚げじゃがいもの中華炒め かきたまスープ なしゼリー			豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんにくこまつな ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ えのき キャベツ しょうが にんにく なし果汁 なしビュレ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 揚げ油	809 Kcal 27.7 g 21.3 g 2.2 g
11	水	白ごはん	牛乳	ホキの塩こうじ焼き 野菜のカレー炒め みそ汁 オレンジ			ホキ うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しょうが しめじ キャベツ コーン にんにく オレンジ	米 パン粉 さといも	オリーブ油	762 Kcal 31.7 g 16.3 g 2.3 g
12	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ グリーンサラダ クリームシチュー			鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな 枝豆	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 パン粉 さとう じゃがいも 米粉	揚げ油 サラダ油	963 Kcal 33.7 g 32.5 g 2.3 g
13	金	そばろ丼	牛乳	千草和え みそ汁			そば さつま揚げ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ しめじ だいこん	米 片栗粉 さとう	揚げ油 ごま	821 Kcal 35.0 g 24.6 g 2.8 g
16	月	敬老の日											
17	火	さつまいも ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 梅肉和え みそ汁 野菜とくだものゼリー			鶏肉 かつお節 うすあげ いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ えのき きゅうり しめじ もやし たまねぎ うめぼし	米 さつまいも さとう 米粉	ごま	805 Kcal 27.7 g 20.3 g 3.0 g
18	水	白ごはん	牛乳	さばのかば焼き風 ごま和え すまし汁			ちくわ 卵 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ しょうが えのき キャベツ コーン ねぎ だいこん	米 小麦粉 さとう 片栗粉	揚げ油 サラダ油 ごま油	801 Kcal 29.1 g 26.9 g 2.2 g
19	木	食パン	牛乳	クリームスパゲッティ スープ ストロベリージャム			鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト チンゲン菜	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	米 コッパパン スパゲティ 米粉 ストロベリージャム	オリーブ油 サラダ油 バター	877 Kcal 35.0 g 28.2 g 3.6 g
20	金	白ごはん	牛乳	チキンナゲット 枝豆コーンポテト パイザンヌスープ			鶏肉 豚肉 おから	牛乳	にんじん 枝豆 パセリ	コーン たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう 片栗粉 米粉	揚げ油 バター	791 Kcal 28.8 g 22.3 g 2.0 g
23	月	秋分の日の振替休日											
24	火	体育祭の振替休日											
25	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう みそ汁			鶏肉 豚肉 牛肉 あつあげ	牛乳	にんじん 小ねぎ いんげん こまつな	えのき ごぼう しめじ しいたけ たけのこ もやし たまねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	786 Kcal 29.7 g 22.1 g 2.0 g
26	木	白ごはん	牛乳	ちくわのチーズ揚げ ホイコーロー コーンかきたまスープ			鶏肉 うすあげ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 こまつな	キャベツ たまねぎ なめこ	米 スパゲティ さとう	ごま	813 Kcal 32.7 g 23.1 g 2.1 g
27	金	白ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き 切干大根のごまネーズ コンソメジュリアン ココアワッフル			鶏肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ピーマン パセリ	切干大根 キャベツ きゅうり えのき コーン たまねぎ	米 さとう 水あめ 小麦粉 パン粉	ごま マーガリン	832 Kcal 30.5 g 24.7 g 2.3 g
30	月	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め 田舎汁 なし			豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん にら	もやし にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが キムチ ねぎ なし	米 さとう こんにゃく 片栗粉 さといも	サラダ油	805 Kcal 32.0 g 22.8 g 2.1 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、食品の栄養的な動きにより、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	845	32	24	2.3
栄養基準量	838	27~62	18~28	2.5未満