



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
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	6群 油脂	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	火	白ごはん	牛乳	ごぼうサラダ マカロニのクリーム煮 ごまプリン	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	ごぼう はくさい きゅうり しめじ コーン たまねぎ	米 米粉 さとう 水あめ マカロニ じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 マーガリン 黒ごま	880 Kcal 26.6 g 22.3 g 2.2 g	
2	水	白ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ 人参しりしり さつま汁	さば ツナ 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 こんにやく 片栗粉 さとう さつまいも	ごま ごま油	866 Kcal 33.4 g 28.1 g 1.9 g	
3	木	炊き込み ごはん	牛乳	ハタハタの唐揚げ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	油揚げ ハタハタ 豚肉	牛乳	にんじん 枝豆 こまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ	米 じゃがいも さつまいも しらたき 片栗粉 さとう パン粉	揚げ油	813 Kcal 28.8 g 20.5 g 2.4 g	
4	金	ハヤシ ライス	牛乳	ヴィナグレッツサラダ	牛肉	牛乳	にんじん トマト グリーンピース 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 オリーブ油	837 Kcal 25.9 g 24.4 g 2.2 g	
7	月	ガパオ ライス	牛乳	れんこんのサラダ きのこのスープ	鶏肉 ハム かまぼこ 卵	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ レタス れんこん maidake もやし えのき ブルーベリー果汁	米 さとう	サラダ油	717 Kcal 29.5 g 16.4 g 2.5 g	
8	火	白ごはん	牛乳	春巻き 千草和え 豚汁	油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ だいこん はくさい ごぼう	米 じゃがいも 小麦粉 さとう スパゲティ こんにやく	揚げ油 ごま	846 Kcal 27.7 g 27.9 g 1.9 g	
9	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ さつまいもとリンゴのサラダ きのこいっぱい具沢山みそ汁	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが しめじ きゅうり えのき りんご キャベツ たまねぎ maidake	米 米粉 片栗粉 さつまいも	揚げ油 マヨネーズ	896 Kcal 33.2 g 31.3 g 2.0 g	
10	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース サラダ スープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	たまねぎ えのき マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ だいこん	米 さとう 片栗粉	サラダ油	851 Kcal 25.5 g 23.6 g 2.6 g	
11	金	白ごはん	牛乳	魚のタルタルソース ひじきのマリネ 田舎汁	ホキ 卵 ハム 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり ねぎ ごぼう	米 片栗粉 さとう パン粉 じゃがいも こんにやく 小麦粉	揚げ油 マヨネーズ サラダ油	833 Kcal 29.4 g 28.8 g 2.5 g	
15	火	白ごはん	牛乳	白ごまチキン いそか和え 里芋のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ なめこ	米 さとう 米粉 片栗粉 さといも	ごま	807 Kcal 28.7 g 24.9 g 2.1 g	
16	水	白ごはん	牛乳	サーモンチーズフライ ブロッコリーのおかかあえ 肉豆腐 柿	さけ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが ねぎ たまねぎ 柿	米 こんにやく パン粉 片栗粉 小麦粉 さとう	揚げ油 サラダ油	911 Kcal 41.6 g 31.7 g 2.2 g	
17	木	秋の香り ごはん	牛乳	ポークシューマイ 柿サラダ じゃがいものみそ汁	油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆 ブロッコリー	干しいたけ 柿 maidake ごぼう たまねぎ きゅうり しょうが だいこん	米 じゃがいも さとう 片栗粉 小麦粉		739 Kcal 22.8 g 21.2 g 2.6 g	
18	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ブロッコリーの和風ゴマドレ パイザンヌスープ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ こまつな	キャベツ たまねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま	777 Kcal 31.3 g 22.6 g 2.3 g	
21	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯部揚げ イカくんサラダ みそ汁 バナナ	ちくわ さきいか 油揚げ	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん きゅうり えのき しめじ たまねぎ バナナ	米 小麦粉	揚げ油 マヨネーズ ごま	752 Kcal 25.4 g 19.1 g 2.0 g	
22	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ ポークビーンズ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト	にんにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	米 パン粉 片栗粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	902 Kcal 43.5 g 24.9 g 2.0 g	
23	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 野菜のぴりから みそワタンスープ	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり しめじ だいこん もやし にんにく しょうが	米 さとう 片栗粉 小麦粉	ごま油	753 Kcal 27.5 g 21.6 g 2.4 g	
24	木	タコライス	牛乳	コーンチャウダー	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ビーマン トマト	にんにく セロリ コーン たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	965 Kcal 35.4 g 33.2 g 2.2 g	
25	金	白ごはん	牛乳	白身魚のエスカベッシュ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ちくわ 赤ピーマン 黄ピーマン さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう	米 さとう 糸こんにやく パン粉 小麦粉 ごま油	揚げ油 オリーブ油 ごま サラダ油	738 Kcal 28.6 g 18.8 g 2.6 g	
29	火	白ごはん	牛乳	根菜つくね焼き チャブチェ じゃがいもと小松菜のみそ汁 アップルパイ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが れんこん キムチ レモン果汁 ねぎ たけのこ りんご 干しいたけ にんにく	米 じゃがいも さとう 小麦粉 水あめ 春雨	サラダ油 ごま油 ごま マーガリン	959 Kcal 32.3 g 25.3 g 2.5 g	
30	水	サンジの 焼きめし	牛乳	もやしときゅうりの和え物 中華スープ	えび あさり いか ハム かにかま	牛乳	にんじん パセリ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし レモン果汁 きゅうり コーン	米 さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	669 Kcal 31.0 g 13.0 g 2.5 g	
31	木	白ごはん	牛乳	かぼちゃチーズフライ ブロッコリーとハムのサラダ パンブキンシチュー	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	米 パン粉 さとう 小麦粉	マーガリン 揚げ油 バター サラダ油	933 Kcal 29.3 g 28.8 g 2.5 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	833	30	2.3
栄養基準量	838	27~62	2.5未満