

| 日 曜 | 献立 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | 栄養量 |
|------|--|---|-------------------------------------|---|--|
| 1 水 | 五目焼きそば ブロッコリーのおかかマヨ和え オレンジゼリー | 牛乳・豚もも肉・紫いか・むきえび・かつお節 | 焼きそば用めん・油・ごま・上白糖・オレンジジュース・ホイップクリーム | キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・青のり粉・ブロッコリー・カリフラワー | エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 3.0 |
| 2 木 | ご飯 麻婆豆腐 しゅうまい、青梗菜のしょうゆ和え もずくスープ | 牛乳・豚ひき肉・赤みそ・しゅうまい | 精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・油 | ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・沖縄もずく・もやし・にんじん・にら | エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.3 食塩相当量(g) 3.4 |
| 3 金 | 菜の花ちらし寿司 鶏の照り焼き、花野菜のサラダ 卵豆腐のすまし汁 ひなあられ  行事食 桃の節句 | 牛乳・むきえび・鶏もも肉・ロースハム・卵豆腐・絹ごし豆腐 | 精白米・上白糖・マカロニ・ごま・ひなあられ | れんこん・にんじん・干しいたけ・かんぴょう・キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・玉ねぎ・えのきたけ・カットわかめ・菜の花 旬の食材 | エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 36.0 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 3.5 |
| 6 月 | ナン ドライカレー ツナとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳・豚ひき肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆・まぐろのオリーブ油漬け・プレーンヨーグルト | ナン・油・カロリーハーフマヨネーズ・上白糖・ジャム | にんにく・しょうが・むき枝豆・玉ねぎ・にんじん・エリンギ・セロリトマト・キャベツ・いんげん・ホールコーン・バナナ・りんご・ミカン缶 | エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 32.0 食塩相当量(g) 4.0 |
| 7 火 | ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 イカメンチ、ブロッコリー、ミニトマト 卵と青菜の春雨スープ | 牛乳・厚揚げ・豚もも肉・赤みそ・卵 | 精白米・米粒麦・上白糖・油・かたくり粉・はるさめ | キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・ミニトマト・チンゲンサイ・にんじん | エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.6 |
| 8 水 | ご飯 鶏の塩から揚げ 添) 青じそキャベツ ひじき煮 なめこ汁 | 牛乳・鶏むね肉・うすあげ・絹ごし豆腐・みそ | 精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・ごま | しょうが・キャベツ・青じそ・切干大根・ひじき・にんじん・いんげん・大根・なめこ・カットわかめ | エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 39.4 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.2 |
| 9 木 | 赤飯 魚の照り焼き 添) 青菜しょうゆ和え いんげんとたまごサラダ 手まり麩のすまし汁 お祝いケーキ  卒業祝い献立 | 牛乳・あずき・ぶり・ふかし | 精白米・もち米・ごま・カロリーハーフマヨネーズ・手まり麩・お祝いケーキ | しょうが・ほうれん草・キャベツ・いんげん・にんじん・枝豆・たけのこ水煮・えのきたけ・カットわかめ | エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 29.8 食塩相当量(g) 3.1 |
| 13 月 | ミルクロール ひじき入ハンバーグ 添) 青菜とコーンのバターしょうゆソテー じゃがいもの粒マスタードサラダ 野菜スープ | 牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・鶏もも肉・大豆 | ミルクロール・パン粉・バター・じゃがいも・カロリーハーフマヨネーズ | 玉ねぎ・ひじき・小松菜・ホールコーン・ミックスベジタブル・ミニトマト・キャベツ・にんじん・枝豆 | エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 3.5 |
| 14 火 | ご飯 さばの竜田揚げ 添) 千切りキャベツ 里芋のそぼろ煮 高野豆腐ときのこのみそ汁 | 牛乳・さば・鶏ひき肉・高野豆腐・みそ | 精白米・米粒麦・かたくり粉・油・里芋・上白糖 | しょうが・キャベツ・赤ピーマン・にんじん・いんげん・白菜・なめこ | エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 2.2 |
| 15 水 | スパゲッティ・ナポリタン グリーンサラダ フルーツポンチ | 牛乳・ウインナー・粉チーズ・まぐろのオリーブ油漬け | スパゲティ・油・上白糖・マスカットゼリー | 玉ねぎ・ピーマン・しめじ・にんにく・ブロッコリー・きゅうり・枝豆・パイン缶・バナナ・りんご・春キャベツ 旬の食材 | エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 2.6 |
| 16 木 | ご飯 鶏のじぶ煮 白菜のレモン和え 豆腐のすまし汁 デザート 石川県の郷土料理 | 牛乳・鶏もも肉・まぐろのオリーブ油漬け・絹ごし豆腐 | 精白米・米粒麦・薄力粉・里芋・すだれ麩・上白糖 | にんじん・ほうれん草・干しいたけ・白菜・国産レモン・昆布・たけのこ水煮・カットわかめ | エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 40.4 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.5 |
| 17 金 | ビビンバ 豆腐の中華スープ 二色ゼリー | 牛乳・牛もも肉・卵・絹ごし豆腐 | 精白米・油・上白糖・ごま・かたくり粉・オレンジジュース・豆乳・ホイップ | しょうが・にんにく・もやし・ほうれん草・にんじん・大根・チンゲンサイ | エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.1 |
| 21 火 | ご飯、ふりかけ 干種焼き 添) ブロッコリー きんぴらごぼう いか団子のみそ汁 | 牛乳・鶏ひき肉・卵・豚ひき肉・イカボール・みそ | 精白米・米粒麦・上白糖・油・ごま | にんじん・たけのこ・いんげん・干しいたけ・ブロッコリー・ごぼう・大根・ねぎ | エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 2.8 |
| 22 水 | ご飯 魚のカレームニエル 添) 人参の甘煮 スパゲティサラダ きのこのスープ | 牛乳・さば・ロースハム・ベーコン | 精白米・米粒麦・薄力粉・バター・上白糖・スパゲティ | にんじん・しめじ・ブロッコリー・ミックスベジタブル・春キャベツ 旬の食材 | エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 29.4 食塩相当量(g) 2.3 |
| 23 木 | ご飯 チキンカツ 添) ポテトといんげん 小松菜としらすの酢の物 玉ねぎのみそ汁 デザート | 牛乳・鶏むね肉・卵・うすあげ・みそ | 精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉・油・じゃがいも・上白糖・ごま・ゼリー | いんげん・もやし・小松菜・にんじん・カットわかめ・しょうが・玉ねぎ・しめじ・エリンギ | エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 40.1 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.2 |

※牛乳は毎日付きます。※主な食品を栄養的な働きによって3つのグループに分けています。※献立は、食材の入荷状況により変更になる場合があります。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 肪 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | マグネシウム | 亜鉛 |
|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 788 kcal | 35.4 g | 26.6 g | 2.6 g | 361 mg | 4.1 mg | 342 μg | 0.69 mg | 0.67mg | 61 mg | 7.2 g | 123 mg | 3.8 mg |