

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