

日	曜	主食	牛乳	献立	食 品 群 別 食 材						栄 養 価		
					血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる				
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			
9	木	わかめごはん	○	白身魚のフライ きんぴらごぼう かきたま汁 ミルク コーヒー	もつかざめ, 豚肉 煮しかまぼこ たまご	わかめ, 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう, しいた げ, ねぎ, えのき たけ	米, 強化米, 花 衣, パン粉, 三 温糖, かたくり 粉	米油, ひまわりサ ラダ油, ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	789 kcal 32.9 g 19.8 g 3.3 g	 <p>★1月の旬食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブリ ・わかさぎ ・水菜 ・カリフラワー ・春菊 ・いちご ・いよかん など... 
10	金	ご飯	○	松風焼き 和風れんこんサラダ 雑煮(煮込み)	豚肉, 鶏肉, 豆腐 米みそ(淡色辛み そ), 鶏肉, なた 油揚げ	牛乳, 青のり だし昆布	にんじん ブロッコリー こまつな	えだまめ, ねぎ, えのきたけ, だい こん, れんこん, はくさい	米, 強化米, パ ン粉, 上白糖, 煮込み餅	ごま, ひまわりサ ラダ油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830 kcal 33.3 g 25.0 g 2.5 g	
14	火	ピザトースト	○	ペンのサラダ ポトフ 果物(みかん)	ベーコン ロースハム, 鶏肉 ウィンナー	チーズ, 牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん こまつな	マッシュルーム, 玉葱, きゅうり, とうもろこし, ご ぼう, キャベツ, みかん	食パン, マカロ ニ, じゃがいも	マーガリン オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	793 kcal 29.8 g 32.2 g 4.1 g	
15	水	黒米ごはん	○	鶏肉の唐揚げ 納豆あえ 卵スープ	鶏肉, 納豆 かつお, たまご ほたてがし	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし, だいこ ん, たけのこ, え のきたけ	米, 黒米, 強化 米, かたくり粉	ごま油, 米油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	799 kcal 33.0 g 28.6 g 2.7 g	
16	木	食パン	○	チリコンカン いももサラダ ワントンスープ	大豆, 豚肉 ベーコン	牛乳, チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな	玉葱, にんにく, きゅうり, しいた げ, はくさい, た けのこ, ねぎ, しょうが	食パン, じゃが いも, さつまい も, ワンタン	マヨネーズ(卵黄 型)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	766 kcal 33.1 g 26.2 g 3.8 g	
17	金	ご飯	○	鮭とチーズの春巻き 糸寒天サラダ 豚汁 果物(りんご)	鮭, 豚肉, 豆腐 米みそ(淡色辛み そ)	牛乳, チーズ 糸寒天	しそ葉 にんじん	キャベツ, きゅう り, だいこん, ご ぼう, ねぎ, りん ご	米, 強化米, 春 巻き皮, じゃ がいも, つきこ ん	米油, ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	797 kcal 36.8 g 25.0 g 2.4 g	
20	月	ご飯	○	さばの梅煮 キャベツのつばつけあえ 根菜ごま汁	さば, 青大豆 凍り豆腐, 米みそ (淡色辛みそ), 米 みそ(赤色辛み そ)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが, うめ, キャベツ, きゅう り, ごぼう, だい こん, ねぎ	米, 強化米, 中 ざら糖, 上白 糖, じゃがいも	ごま, ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	782 kcal 34.5 g 21.8 g 2.7 g	
21	火	ソフト麺	○	肉うどん汁 サツマイモのかき揚げ 白菜漬け	豚肉	牛乳, 塩昆布	にんじん	玉葱, はくさい, えのきたけ, ね ぎ, きゅうり, しょうが	うどん風ソフト 麺, 三温糖, さつまいも, て んぷら粉	ひまわりサラダ 油, ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	810 kcal 29.2 g 23.9 g 3.4 g	
22	水	黒米ごはん	○	厚揚げのチリソースかけ 磯香サラダ みそ汁(じゃが芋)	生揚げ, 豚肉, 油 揚げ, 米みそ(淡 色辛みそ), 米み そ(赤色辛みそ)	牛乳, 焼きのり	にんじん ほうれんそう こまつな	玉葱, ねぎ, はく さい, もやし, え のきたけ	米, 黒米, 強化 米, 三温糖, か たくり粉, 緑豆 はるさめ, 上白 糖, じゃがいも	ひまわりサラダ 油, マヨネーズ (卵不使用)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	830 kcal 28.5 g 29.4 g 2.5 g	
23	木	コッペパン	○	ファイバーオムレツ ひじきのマリネ ポークビーンズ	おから, 豚肉 たまご, 鶏肉 大豆	牛乳, こめひじき	にんじん こまつな 冷凍さやいんげ ん	玉葱, キャベツ, とうもろこし, エ リンギ	コッペパン, 三 温糖, 上白糖, じゃがいも	ひまわりサラダ 油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	803 kcal 38.1 g 27.7 g 3.5 g	
24	金	ご飯	○	さつまいもといりの揚げ煮 磯びたし 麻婆豆腐	かつお, 豆腐, 豚 肉, レバーチッ プ, 米みそ(淡 色辛みそ), 米み そ(赤色辛みそ)	牛乳, いらこ 焼きのり	ほうれんそう にんじん, いら	もやし, 玉葱, た けのこ, にんに く, しょうが, し いたけ	米, 強化米, さ つまいも, かた くり粉, 三温糖	米油, ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	810 kcal 31.1 g 22.3 g 2.2 g	
27	月	野菜菜ピラフ	○	凍り豆腐のごまあえ さつま汁 りんごゼリー	ロースハム, たま ご, 凍り豆腐, 鶏 肉, 油揚げ, 米み そ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん のざわな ほうれんそう	にんにく, はくさ い, だいこん, ね ぎ, りんご(スト ージュス), レモン	水稲穀粒(精白 米), 上白糖, さ つまいも	米油, ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	801 kcal 29.0 g 22.7 g 3.1 g	
28	火	揚げパン(きなこ)	○	鶏肉のさっぱり煮 ペンネとブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ	きな粉, 鶏肉 ロースハム	牛乳 クリーム(乳脂 肪)	ブロッコリー にんじん, パセリ こまつな	にんにく, しょう が, とうもろこ し, 玉葱	コッペパン, グ ラニュー糖, 三 温糖, マカロ ニ, 上白糖	ひまわり油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	926 kcal 36.3 g 38.3 g 3.4 g	
29	水	ご飯	○	オーロラクじら 千草あえ すいとん汁	くじら肉(赤肉) たまご, 鶏肉 油揚げ	牛乳, わかめ スキムミルク	ほうれんそう にんじん	キャベツ, きゅう り, だいこん, は くさい, えのきた け, ねぎ	米, 強化米, か たくり粉, 三温 糖, 上白糖, 小 麦粉	米油, ひまわり 油, ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	841 kcal 36.0 g 22.3 g 2.7 g	
30	木	コッペパン	○	豆腐ハンバーグトマトソース コーンサラダ ABCスープ	豚肉, 鶏肉, 豆腐 たまご, ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	玉葱, キャベツ, きゅうり, とうも ろこし	コッペパン, パ ン粉, 三温糖, マカロニ	ひまわりサラダ 油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	736 kcal 36.1 g 26.4 g 3.4 g	
31	金	根菜カレー	○	抹茶ミルクビーンズ 手作り福神漬け	鶏肉, 大豆 きな粉	スキムミルク 加糖練乳, 牛乳	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが, ごぼう, れんこん, エリン ギ, りんごピュー レ, えだまめ, き ゃうり, だいこん	米, 発芽米, じゃ がいも, 小麦粉, かたくり粉, 上 白糖	ひまわりサラダ 油, 有塩バター	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	842 kcal 29.9 g 27.5 g 2.2 g	

献立等は都合により変更することがあります。