

日 (曜)	献立名	献立材料名			栄養価 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム</small>	
		おもに体をつくるもとなる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとなる食品(緑)	おもにエネルギーになる食品(黄)		
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・雑実類・油脂類		
		調味料等				
1 (金)	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン		595
	長崎皿うどん	豚肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ きぬさや しょうが	揚げチャーメン 油 でん粉	酒 しょうゆ チキンブイヨン	22.8 22.9
	海そうサラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	きゅうり にんじん とうもろこし		青じそドレッシング	314
4 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	いわしの梅煮	いわし	しそ 梅	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	602 23.8
	かぼちゃのおよごし	みそ 	かぼちゃ ほうれん草 れんこん にんじん こんにやく	砂糖	しょうゆ みりん	14.4 435
	鶏だんご汁	鶏肉	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	しょうゆ 煮干し	
5 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	ガバオライスの具	鶏肉	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ しめじ	油 砂糖 ごま油	オイスターソース しょうゆ みりん バジル 酒	657 25.7
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん		野菜いっぱいドレッシング	21.8 287
	ほうれん草とたまごのスープ	卵 ベーコン	えのきたけ にんじん ほうれん草	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	
6 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	たまねぎ ピーマン しょうが	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん プチドリップ	608 25.2
	野菜の昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん		しょうゆ	16.1 285
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	もやし ねぎ	じゃがいも	煮干し	
7 (木)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		
	ひよこ豆ときのこのカレー	牛肉 ひよこ豆 	たまねぎ しめじ にんじん りんご グリーンピース しょうが にんにく	油 じゃがいも	カレールー ケチャップ デミ グラスソース チャツネ ウス ターソース しょうゆ 赤ワイン	724 20.7 21.7
	フルーツミックス		みかん パイン もも りんご にんじん かぼちゃ オレンジ ナタデココ	砂糖		269
8 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 米粉 油 砂糖	酒 トウバンジャン ケチャップ	691 22.1
	コーンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング	23.4 271
	春雨スープ	豚肉	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	
11 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	638 24.3
	大根サラダ	鶏肉	だいこん きゅうり にんじん		野菜いっぱいドレッシング	16.5 271
	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ	油 小麦粉 パン粉 砂糖	チキンブイヨン しょうゆ	
12 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でん粉 米粉 油	酒 しょうゆ	688 26.1
	すだちこんにゃくのポン酢和え	かつお節	切干大根 キャベツ こまつな にんじん すだちこんにゃく	砂糖	すだちポン酢	19.7 335
	油揚げのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	たまねぎ もやし チンゲンサイ		煮干し	
13 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	ナムル丼の具	牛肉	にんじん もやし ほうれん草 しょうが	砂糖 ごま 油 ごま油	酒 しょうゆ	654 23.6
	中華風酢の物	ハム	きゅうり にんじん きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	20.5 294
	たまごスープ	卵 鶏肉	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン	
14 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉	にんにく		酒 塩こうじ	611 24.1
	ひじきの炒め煮	ひじき 大豆 豚肉	にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	17.6 298
	けんちん汁	豆腐	しいたけ こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ しょうが	油 じゃがいも	しょうゆ 煮干し	
15 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく きぬさや しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	675 25.4
	いかと野菜のサラダ	いか わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり にんじん	ごま	ゆずしょうゆドレッシング 野菜いっぱいドレッシング	18.6 321
	手作りふりかけ	かつお節 のり		ごま	しょうゆ みりん	

調味料の塩こしょうは表示していません。

日 (曜)	献立名	献立材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	
		おもに体をつくるもの なる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるもの なる食品 (緑)	おもにエネルギーになる 食品 (黄)		調味料等
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
18 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	蒸しぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 油	しょうゆ	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	油 砂糖 でん粉 ごま油	テンメンジャン 酒 しょうゆ	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	ベーコン 豆腐	もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが	油	しょうゆ チキンブイヨン	
19 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	そばろ丼の具	鶏肉	えだまめ しょうが にんじん	砂糖 油	酒 しょうゆ	
	香味和え	ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん 梅	砂糖	ゆかり しょうゆ	
	沢煮椀	豚肉	ごぼう たまねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ	油	酒 しょうゆ 煮干し	
20 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉 チーズ	しょうが にんにく パセリ	パン粉 オリーブ油	白ワイン	
	ツナと大根のサラダ	ツナ	だいこん きゅうり にんじん		野菜いっぱいドレッシング	
	野菜スープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく		鶏がら	
21 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	あじの更紗揚げ	あじ	しょうが にんにく	でん粉 米粉 油	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	
	ごぼうの塩きんぴら	ベーコン	ごぼう パプリカ きぬさや にんにく	油	酒	
	小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	えのきたけ こまつな	じゃがいも	煮干し	
22 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
	ペンネミートソース	牛肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	ペンネ オリーブ油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	豆と野菜のサラダ	鶏肉 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	えだまめ キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
	ぶどうゼリー		ぶどう	砂糖		
25 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	さんまのかんろ煮	さんま 		砂糖 はちみつ でん粉	しょうゆ みりん	
	のり酢和え	鶏肉 のり	こまつな キャベツ にんじん		しょうゆ 酢	
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	たまねぎ ねぎ	さつまいも 	煮干し	
26 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	焼肉風ソテー	豚肉 みそ	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 油	酒 しょうゆ トウバンジャン	
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり キャベツ にんじん		ごまドレッシング しょうゆ	
	わかめスープ	わかめ	にんじん ねぎ しょうが もやし	ごま油	しょうゆ チキンブイヨン	
27 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉のみそがらめ	鶏肉 みそ		でん粉 米粉 油 砂糖 アーモンド	酒 みりん	
	切干大根のおかか和え	かつお節	切干大根 ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖	しょうゆ	
	五目汁	豚肉	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	油	酒 しょうゆ 煮干し	
28 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	きのこご飯の具	鶏肉 油揚げ 角天	しめじ ごぼう にんじん しいたけ	砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ ひじき	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	かきたま汁	豆腐 卵	にんじん たまねぎ ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	
29 (金)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	ハヤシルー デイナーハヤシ ルー デミグラスソース ケ チャップ ウスターソース 赤 ワイン	
	ハヤシライス	牛肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく	じゃがいも 油		
	イタリアンサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング	

調味料の塩こしょうは表示していません。