

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となる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(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・雑穀類・油脂類		
1 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		587 25.0 13.2 327
	あじの幽庵焼き	あじ	ゆず		しょうゆ みりん 酒	
	三色ゆかり和え		キャベツ きゅうり にんじん		ゆかり しょうゆ	
	呉汁	油揚げ 大豆 みそ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	さといも	酒 煮干し	
2 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		587 19.3 15.7 266
	蒸しギョーザ	豚肉 	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	油 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	しょうゆ	
	ビーフン入りソテー	豚肉 	キャベツ たまねぎ にんじん にら	ごま油 ビーフン	酒 しょうゆ	
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しょうが	ごま油	しょうゆ 鶏がら	
4 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		713 27.0 22.4 269
	鶏のから揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	でん粉 米粉 油	酒	
	五目煮豆	鶏肉 大豆	れんこん きぬさや しょうが にんじん こんにゃく	油 じゃがいも 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	魚そうめんのすまし汁	イトヨリ 豆腐	えのきたけ ねぎ	でん粉 砂糖 水あめ 油	酒 しょうゆ 煮干し 出し昆布 みりん	
5 (金)	背割りコッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		677 26.5 29.7 331
	ミートサンドの具	牛肉 豚肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	小麦粉 油	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ナツメグ ウスターソース	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		フレンチドレッシング	
	野菜スープ	ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく	じゃがいも 油	鶏がら しょうゆ	
	ミルメーク			砂糖	コーヒー	
8 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		664 19.4 21.0 325
	ししゃものフライ	カラフトシシャモ 		小麦粉 でん粉 パン粉 油		
	れんこんサラダ	ハム	れんこん きゅうり パプリカ		ごまドレッシング しょうゆ	
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも 油	酒 煮干し	
9 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		623 26.1 16.7 274
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	たまねぎ ピーマン しょうが	油 砂糖	酒 しょうゆ みりん プチドリップ	
	梅おかか和え	かつお節	キャベツ もやし きゅうり にんじん 梅	砂糖 	しょうゆ	
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	さといも でん粉	酒 しょうゆ みりん 煮干し	
10 (水)	ご飯(藤野の棚田米) 牛乳	牛乳		米		602 24.3 14.9 371
	鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	しょうが にんじん だいこん ごぼう れんこん えだまめ	油 さといも 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	いりこのごまがらめ	いりこ 大豆		ごま 黒砂糖	しょうゆ みりん	
	五目汁	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	
11 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		672 24.4 22.0 280
	和風ハンバーグ	牛肉 豚肉 	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ ナツメグ 酒 みりん	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん		ノンエッグマヨネーズ	
	ほうれん草と卵のスープ	卵	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれん草	でん粉	しょうゆ 鶏がら	
12 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		680 26.9 19.8 287
	鶏の照り焼き	鶏肉	にんにく	砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	ごぼうと茎わかめのきんぴら	豚肉 茎わかめ	ごぼう にんじん きぬさや	ごま 砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	ごま汁	豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも ねりごま	酒 煮干し	
15 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		655 21.7 18.4 300
	みそカツ	豚肉 みそ		でん粉 パン粉 砂糖 油	酒 ケチャップ みりん	
	磯香和え	のり	ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖	しょうゆ	
	具だくさんけんちん汁	豆腐	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく、しいたけ ねぎ	さといも 油	酒 しょうゆ 煮干し	

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
		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	エネルギーたんぱく質脂質カルシウム
16 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	八宝菜	豚肉 うずら卵 かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きぬさや しょうが	油 でん粉	酒 しょうゆ チキンブイヨン
	春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	油 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 春雨	しょうゆ
	もやしナムル		きゅうり もやし にんじん にんにく	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 トウバンジャン
17 (水)	ご飯(藤野の棚田米) 牛乳	牛乳		米	
	ギョロツケ	エソ イトヨリ	キャベツ たまねぎ にんじん	パン粉 でん粉 油	唐辛子
	ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ	しいたけ にんじん えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん
	厚揚げと大根の葉のみそ汁	厚揚げ みそ	にんじん えのきたけ たまねぎ 大根の葉		煮干し
18 (木)	もち麦入りご飯 牛乳	牛乳		米 もち麦	
	レンズ豆のドライカレー	牛肉 豚肉 豚レバー レンズ豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム レーズン トマト	油	赤ワイン SBカレールー ナツメグ ウスターソース
	海そうサラダ	わかめ きわかめ 昆布 とさかのり ふのり	とうもろこし きゅうり にんじん		青じそドレッシング
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ		しょうゆ チキンブイヨン
19 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	芋煮	牛肉 厚揚げ	まいたけ こんにやく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さといも 砂糖 油	かつお節 出し昆布 しょうゆ みりん 酒
	さんまのおかか煮	さんま		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん かつお節
	野菜のアーモンド和え		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	アーモンド 砂糖	しょうゆ
22 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	豚キムチ丼の具	豚肉	はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが にら	ごま油 油 砂糖	酒 しょうゆ みりん 唐辛子 プチドリッブ
	大根サラダ		だいこん きゅうり にんじん キャベツ		野菜いっぱいドレッシング
	ワンタンスープ	鶏肉	たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ	ワンタン ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら
24 (水)	ご飯(藤野の棚田米) 牛乳	牛乳		米	
	厚焼き卵	卵		でん粉 砂糖 油	しょうゆ かつおエキス 煮干しだし
	肉じゃが	牛肉	しょうが こんにやく にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ	油 じゃがいも 砂糖	酒 しょうゆ みりん
	小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	たまねぎ こまつな しめじ		煮干し
25 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	鮭のみじ焼き	さけ	にんじん		酒 ノンエッグマヨネーズ
	こんにやくの炒め物	豚肉	しょうが こんにやく にんじん とうもろこし ほうれん草	油 砂糖	酒 しょうゆ
	かしわ汁	鶏肉	たまねぎ もやし にんじん しめじ ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し
26 (金)	小型コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	
	きのこのスパゲティ	ベーコン 生クリーム	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ パセリ	スパゲティ オリーブ油	白ワイン しょうゆ 昆布だし
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	しょうが にんにく	マーマレード	酒 しょうゆ
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		イタリアンドレッシング
	スイートポテト	豆乳		さつまいも 砂糖 じゃがいも 米粉 油	
29 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	
	さつまいものカレー	鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース りんご	油 さつまいも じゃがいも	赤ワイン カレー粉 SBカレールー デミグラスソース ケチャップ りんごピューレ チャツネ ウスターソース しょうゆ
	豆と野菜のサラダ	鶏肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		和風ドレッシング(ゆず しょうゆ)
30 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米	
	豚肉のにんにく醤油炒め	豚肉	たまねぎ ビーマン にんにく	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん プチドリッブ
	ほうれん草のおひたし	かつお節	ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖	しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	煮干し

調味料の塩こしょうは表示していません。