

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・種実類・油脂類		
2 (月)	ご飯 牛乳 	牛乳		米		578 20.8 13.8 267
	筑前煮	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ えだまめ	里芋 油 砂糖	酒 しょうゆ みりん 昆布 煮干し	
	魚そうめんのすまし汁	わかめ 豆腐 イトヨリ	しめじ ねぎ	でんぶん 砂糖 水あめ 油	みりん 酒 しょうゆ 昆布 煮干し	
3 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 19.0 16.8 300
	八宝菜	豚肉 うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ピーマン しょうが	油 でんぶん	酒 しょうゆ チキンブイヨン	
	揚げさつまいも 			さつまいも 油		
	切干大根のサラダ	まぐろ油漬け	切干大根 きゅうり パプリカ		クリーミーごまドレッシング しょうゆ	
4 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		589 22.2 16.4 257
	鶏肉のソテー	鶏肉	にんにく		酒	
	スパゲティ炒め		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	スパゲティ 油	ケチャップ ウスターソース	
	にら玉スープ	卵 豆腐	にら きくらげ	でんぶん	しょうゆ 鶏がら	
5 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		626 20.8 20.7 267
	ミートボールのケチャップ煮	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんにく ピーマン トマト ト パセリ	パン粉 でんぶん オリーブ 油 油	しょうゆ トマトソース ウスターソース	
	和風マカロニサラダ 	鶏肉 かつお節	キャベツ にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	大豆のふわふわ汁	大豆 かまぼこ わかめ	しめじ ねぎ	でんぶん	しょうゆ 酒 かつお節 昆布	
6 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		589 22.5 16.3 279
	魚のもみじ焼き	魚 	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	酒	
	きゅうりとたくあんのあえもの		だいこん きゅうり キャベツ	砂糖 ごま	酢 しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 みそ	たまねぎ しめじ ねぎ		煮干し	
10 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		588 23.5 14.0 307
	きびなごのカレー揚げ 	きびなご	しょうが	米粉 でんぶん 油	酒 しょうゆ カレー粉	
	野菜のカラフルあえ	かつお節	キャベツ きゅうり 広島菜 京菜 大根葉 梅 とうもろこし にんじん かぼちゃ ほうれん草	砂糖 でんぶん	昆布エキス しょうゆ	
	洋風豚汁	豚肉 みそ	小松菜 たまねぎ	じゃがいも	酒 煮干し	
11 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		638 21.6 18.7 384
	ハンバーグのおろしのせ 	豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ だいこん	でんぶん 砂糖 油	ポークエキス しょうゆ チキンブイヨン みりん	
	もやし炒め		もやし たまねぎ にんじん ピーマン	油		
	高野豆腐のカレースープ	高野豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース セロリ にんにく	じゃがいも	カレールー しょうゆ ウスターソース 鶏がら	
12 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		579 24.3 15.7 300
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	りんご たまねぎ しょうが にんにく レモン	砂糖	酒 しょうゆ	
	きのこソテー 	ウインナー	小松菜 キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ	油	しょうゆ	
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	もやし ねぎ		煮干し	
13 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		631 25.1 30.9 288
	鶏肉のマリアナソースかけ	鶏肉		米粉 でんぶん 油 砂糖	酒 ケチャップ ウスターソース	
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり パプリカ えだまめ	スパゲティ イタリアンドレッシング		
	卵スープ	卵	ほうれん草 きくらげ	でんぶん	鶏がら しょうゆ	
	さつまポテト			さつまいも 砂糖 油 水あめ	みりん	
16 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		631 22.4 18.4 442
	さんまかぼすレモン煮 	さんま	かぼす レモン	砂糖 水あめ でんぶん	しょうゆ みりん	
	チンゲン菜のおひたし	かつお節	チンゲン菜 にんじん 切干大根	砂糖	しょうゆ	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	しょうゆ みりん 煮干し	
17 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		642 21.5 19.7 269
	鶏肉の中華ソースかけ	鶏肉	しょうが ねぎ にんにく	米粉 でんぶん 油 ごま ごま油 砂糖	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	
	ひじきの彩りサラダ	ひじき しらす かつお節	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 広島菜 京菜 大根葉	砂糖 でんぶん	昆布エキス しょうゆ 酢	
	春雨スープ	豚肉	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	

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・種実類・油脂類		
18 (水)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		614 19.9 17.4 269
	ポークカレー	豚肉 大豆	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレールー ケチャップ チャツネ ウスターソース	
	千切り野菜のサラダ	鶏肉	きゅうり キャベツ たまねぎ		ドレッシングかんきつ	
19 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		628 19.0 18.1 388
	かぼちゃとさつまいものコロツケ	豚肉 豆乳 	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん	じゃがいも さつまいも 砂糖 油 パン粉 でんぶん	白ワイン	
	切干大根のソース炒め	豚肉 青のり	切干大根 にんじん キャベツ もやし	油	とんかつソース ウスターソース 酒	
	卵とコーンのスープ	卵	とうもろこし チンゲン菜 たまねぎ きくらげ	でんぶん	しょうゆ 鶏がら	
20 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		580 22.9 14.3 275
	鶏肉と根菜の炒め煮	鶏肉	ごぼう れんこん にんじん にんにく		ローレル 白ワイン しょうゆ チキンブイヨン	
	すりみのみそ汁	いわし たら 豆腐 わかめ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ	砂糖 油 でんぶん	酒 煮干し	
23 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		571 20.7 15.3 311
	つくね 	鶏肉 大豆	たまねぎ れんこん しょうが	パン粉 油 でんぶん 砂糖	チキンエキス しょうゆ 魚介エキス	
	きんぴら	茎わかめ 豚肉	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく	油 砂糖	酒 しょうゆ みりん 煮干し	
	なめこのみそ汁	厚揚げ みそ	たまねぎ なめこ ねぎ		煮干し	
24 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		615 24.9 17.7 283
	魚の唐揚げ 	魚		米粉 でんぶん 油	酒	
	野菜のごまあえ		ほうれん草 もやし キャベツ	ごま 砂糖	しょうゆ	
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん しめじ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが ねぎ	ごま油	しょうゆ 昆布エキス 唐辛子 みり ん カツオエキス 酒 煮干し	
25 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		528 18.7 11.9 263
	焼肉風ソテー	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たら たまねぎ	ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン	
	わかめスープ	わかめ	もやし ねぎ		しょうゆ 酒 鶏がら	
	型抜きチーズ	チーズ				
26 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		572 20.2 14.7 277
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	ねぎ れんこん にんじん しょうが	油 砂糖 でんぶん	一味唐辛子 しょうゆ 酒 鶏がら	
	しゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖 小麦粉	チキンブイヨン しょうゆ ほたて貝エキス	
中華スープ	鶏肉	たけのこ もやし きくらげ たまねぎ チンゲン菜	ごま油	しょうゆ 鶏がら		
27 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		692 21.6 25.6 255
	鶏肉の唐揚げ 	鶏肉		米粉 でん粉 油	酒	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
	野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ にんにく		酒 しょうゆ 鶏がら	
30 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		680 20.5 24.8 281
	根菜カレー	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん	じゃがいも 油	ケチャップ ウスターソース カレールー 赤ワイン	
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬 ひじき	レモン にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		
31 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		561 23.1 15.0 250
	チンジャオロースー 	豚肉	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	油 でんぶん	オイスターソース しょうゆ 酒	
	五目スープ	鶏肉	にんじん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	

調味料の塩こしょうは表示していません。