

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になる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品(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		
1 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	そばろ丼の具	鶏肉 大豆	しょうが にんじん えだまめ	油 砂糖	酒 しょうゆ	
	甘酢あえ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 砂糖	酢 しょうゆ	
	きのこ汁	豚肉 豆腐	たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ねぎ		酒 しょうゆ 煮干し	
2 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	あじナゲット	あじ 魚肉 大豆	たまねぎ	油 でん粉 砂糖 小麦粉	しょうゆ かつお節エキス ポークエキス	
	磯香あえ	のり	はくさい もやし にんじん	砂糖	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	酒 煮干し	
6 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	ミートボールの甘酢あん	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でん粉 油 砂糖	ナツメグ 酢 しょうゆ ケチャップ	
	ビーフン炒め	豚肉	キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	ビーフン ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	
	わかめスープ	わかめ	たまねぎ もやし にんじん		しょうゆ 鶏がら	
7 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	豚肉のんにく醤油炒め	豚肉	たまねぎ にんにく	油 砂糖 でんぷん	酒 しょうゆ みりん	
	昆布あえ	塩昆布	キャベツ もやし にんじん	ごま油	しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	さつまいも	煮干し	
8 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	にんにく しょうが パセリ	油 パン粉	酒	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり にんじん		ドレッシングかんきつ 青じそドレッシング	
	野菜スープ	豚肉	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも 油	酒 しょうゆ 鶏がら	
9 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	あじフライ	あじ		パン粉 でん粉 小麦粉 油		
	ひじきの炒め煮	天ぷら ひじき 大豆	にんじん こんにゃく いんげん	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	すまし汁	豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ		酒 しょうゆ 昆布 煮干し	
10 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
	ペンネミートソース	豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	マカロニ 油 砂糖	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	
	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		
13 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦		
	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 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	しょうゆ ポークブイヨン ポークエキス	
	もやしの中華あえ		もやし ほうれん草 にんじん	ごま油 砂糖	酢 しょうゆ	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	油 砂糖 でん粉 ごま油	チキンブイヨン しょうゆ 酒 トウバンジャン テンメンジャン	
14 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	いわしのおかか煮	いわし かつお節		砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	三色ゆかりあえ		キャベツ もやし にんじん しそ		しょうゆ	
	根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		煮干し	
15 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	ナムル丼の具	豚肉 大豆	しょうが にんじん もやし 小松菜	砂糖 油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ	
	中華風酢の物	鶏肉	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	
	肉団子スープ	鶏肉	たまねぎ にんじん きくらげ	パン粉 でん粉 砂糖	しょうゆ 鶏がら	
16 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		
	ハンバーグのデミグラスソース	豚肉 鶏肉	たまねぎ	でん粉 油 砂糖	ポークエキス ケチャップ チキンブイヨン 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース しょうゆ	
	小松菜のソテー	ウインナー	小松菜 キャベツ とうもろこし	油	しょうゆ	
	かきたま汁	卵	たまねぎ にんじん ねぎ	でん粉	酒 しょうゆ 昆布 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 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になる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (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・種実類・油脂類	
		調味料等			
17 (金)	もち麦入りご飯 牛乳	牛乳		米 もち麦	712 24.0 20.3 302
	チキンカレー	鶏肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	油 じゃがいも	
	豆と野菜のサラダ	まぐろ油漬け 	えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	砂糖 ごま ごま油	
	アセロラゼリー		アセロラ	でん粉	
20 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米	546 21.6 12.8 260
	肉じゃが	豚肉	しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん しいたけ	油 じゃがいも 砂糖	
	魚そうめん汁	わかめ 豆腐 イトヨリ	たまねぎ	でんぶん 砂糖 水あめ 油	
21 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米	635 16.7 21.6 272
	コロッケ	牛肉 粉乳 卵	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油	
	ごまドレサラダ 	まぐろ油漬け	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
	かぶのスープ 	ウインナー	かぶ はくさい たまねぎ にんじん パセリ にんにく	油	
22 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米	546 21.6 15.8 267
	鶏肉と野菜のみそ炒め	鶏肉 みそ	たまねぎ キャベツ には にんじん もやし にんにく しょうが	油 砂糖	
	ワンタンスープ	豚肉	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ワンタン	
24 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米	610 27.5 18.7 348
	魚の玉ねぎソースかけ	赤魚	たまねぎ	油 砂糖 でん粉 米粉	
	おかかチーズあえ	チーズ かつお節	ブロッコリー にんじん	砂糖	
	ごま豆乳汁	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	だいこん はくさい にんじん ねぎ	練りごま	
27 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦 	735 23.1 24.0 273
	さつまいものカレー	豚肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	油 さつまいも	
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
28 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米	594 26.2 19.0 293
	魚の照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖 でん粉	
	ごぼうの塩きんぴら	豚肉	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん にんにく	油	
	小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ 小松菜		
29 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米	560 22.1 15.1 274
	ユーリンチー 	鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 米粉 油 砂糖	
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん		
	ビーフンスープ		たまねぎ にんじん チンゲン菜	ビーフン	
30 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米	591 23.2 17.8 289
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	油 砂糖 でん粉	
	チーズサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング	
	冬野菜スープ	鶏肉	だいこん たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも 油	

調味料の塩こしょうは表示していません。