

日 (曜)	献立名	献立材料名				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		
9 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		584 21.6 17.1 287
	れんこん混ぜご飯の具	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	ごぼう れんこん しいたけ にんじん	砂糖	みりん しょうゆ 酒	
	ツナサラダ	まぐろ油漬	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ノンエッグマヨネーズ		
	魚そうめんのすまし汁	イトヨリ 豆腐	たまねぎ ねぎ	でんぷん 砂糖 水あめ 油	みりん 酒 しょうゆ 煮干し だし昆布	
10 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		579 23.6 15.8 269
	油淋鶏	鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 米粉 砂糖 油	酒 酢 しょうゆ	
	海そうサラダ	わかめ	にんじん キャベツ もやし		青じそドレッシング	
	春雨スープ	豚肉	たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ	春雨	酒 しょうゆ 鶏がら	
11 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		629 24.9 16.3 269
	ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん	
	なます	昆布	だいこん れんこん かぶ にんじん	砂糖	酢 しょうゆ	
	白玉雑煮	鶏肉	白菜 しいたけ にんじん こまつな	白玉餅	煮干し だし昆布 しょうゆ	
12 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		575 24.5 18.5 334
	ペンネミートソース	鶏肉 大豆	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん 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	
	イタリアンサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	イタリアンドレッシング		
	豆乳プリン	豆乳		砂糖 水あめ		
15 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		574 24.3 16.9 269
	豚キムチ丼の具	豚肉	白菜 たまねぎ りんご にんにく しょうが にら にんじん	砂糖 油 ごま油	昆布エキス カツオエキス とうがらし 酒 みりん しょうゆ	
	大根とツナのサラダ	まぐろ油漬	だいこん きゅうり とうもろこし にんじん	野菜いっぱいドレッシング		
	ビーフンスープ	鶏肉	もやし きくらげ にんじん ねぎ	ビーフン	酒 しょうゆ 鶏がら	
16 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		587 21.3 16.5 334
	マグロカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	パン粉、小麦粉、でん粉 砂糖 油	みりん しょうゆ ホタテエキス	
	のり酢あえ	鶏肉 のり	キャベツ もやし にんじん		酢 しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し 酒	
17 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		576 29.2 15.4 293
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	にんにく	砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆 ひじき	しめじ 枝豆 にんじん	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	かきたま汁	卵 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ	でん粉	しょうゆ だし昆布 かつお節	
18 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		579 20.8 18.6 269
	揚げ出し豆腐	豆腐 大豆粉	だいこん しょうが ねぎ	とうもろこし粉 米粉 砂糖 油	しょうゆ みりん 砂糖	
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	れんこん たまねぎ 枝豆 しょうが にんじん	でん粉 油	酒 しょうゆ トウバンジャン	
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	もやし にんじん ねぎ しょうが	ごま油	酒 しょうゆ 鶏がら	
19 (金)	麦ごはん	牛乳		米 麦		662 21.6 21.3 207
	ひよこ豆のカレー	鶏肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ ひよこ豆 りんご にんじん	じゃがいも 油	赤ワイン カレールー デミグラスソース ケチャップ チャツネ ウスターソース しょうゆ	

ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー	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。

日 (曜)	献立名	献立材料名				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		
22 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		549 24.3 13.9 286
	おでん	鶏肉 厚揚げ うずら卵 すけそ うだら	にんじん かぼちゃ ほうれんそう だい こん こんにゃく	さといも でん粉 砂糖 油	酢 酒 しょうゆ だし昆 布 かつお節	
	香味あえ	ちくわ	にんじん キャベツ もやし しそ	砂糖	しょうゆ ねり梅	
23 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		612 23.9 17.7 264
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく しょうが	砂糖 米粉 でん粉 油	酒 ケチャップ トウバン ジャン	
	中華風酢の物	ハム	きゅうり きくらげ にんじん	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	
	たまごスープ	卵	にんじん ねぎ たまねぎ	でん粉	しょうゆ 鶏がら	
24 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		596 25.4 17.9 267
	にわとりめしの具	鶏肉	しょうが ごぼう	砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん	
	れんこんとひじきのサラダ	ひじき	れんこん キャベツ とうもろこし にん じん	ノンエッグマヨネーズ		
	沢煮椀	豚肉	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ		しょうゆ 煮干し 酒	
25 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		557 21.2 16.1 293
	千草焼き	卵 鶏肉 チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しい たけ	砂糖 でん粉 油	しょうゆ カツオ節エキス	
	磯香あえ	のり	にんじん ほうれんそう 白菜 もやし	砂糖	しょうゆ	
	だぶ	鶏肉 厚揚げ すけそうだら	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ きくらげ きぬさや	麩 でん粉 砂糖 やまい も 油	しょうゆ みりん 煮干し だし昆布 酒	
26 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		605 24.0 16.6 312
	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	
	野菜の昆布あえ	昆布	キャベツ もやし にんじん		しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	さつまいも	酒 煮干し	
29 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		569 24.0 14.3 316
	いり焼き	鶏肉 豆腐	しょうが 白菜 ごぼう こんにゃく し めじ たまねぎ にんじん ねぎ	マロニー 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	いかと海そうのサラダ	いか わかめ	だいこん きゅうり にんじん	野菜いっぱいドレッシング*		
30 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		531 24.7 13.0 300
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉	にんにく		塩麹 酒	
	すだちこんにゃくのポン酢あえ	かつお節	切干大根 こんにゃく キャベツ にん じん	砂糖	ぼん酢	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	酒 煮干し	
31 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		599 19.8 18.2 417
	カレーコロッケ	豚肉 大豆	たまねぎ とうもろこし キャベツ に んじん	じゃがいも 砂糖 パン粉 油	カレー粉	
	大根サラダ	鶏肉	だいこん もやし にんじん	野菜いっぱいドレッシング*		
	肉団子のスープ	鶏肉 大豆	白菜 きくらげ にんじん たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 春 雨	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。