

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1(水)	ご飯 牛乳 お好み卵焼き ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮 わかめのみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ	キャベツ 玉ねぎ もやし 菜の花 かぼちゃ いんげん 玉ねぎ えのき わかめ	精白米 強化米 マヨネーズ 砂糖	かつお節 お好み焼きソース 醤油 みりん 煮干し	877	36.9	32.3	387
2(木)	ご飯 牛乳 焼肉風炒め 白菜のごま和え 野菜スープ 佐賀みかん	牛乳 牛肉 大豆 ベーコン	キャベツ パプリカ もやし にら しいたけ 白菜 もやし 春菊 人参 玉ねぎ 人参 いんげん みかん	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 じゃが芋	焼肉のたれ 醤油 みりん 鶏がら 薄口醤油	814	32.1	27.9	326
3(金)	ご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き ブロッコリー ごぼうキーマ ポトフ	牛乳 メルーサー 粉チーズ 豚肉 大豆 鶏肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン ブロッコリー 玉ねぎ ごぼう 人参 トマト 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ	精白米 強化米 マヨネーズ 和風ドレッシング 油 じゃが芋	酒 塩 胡椒 カレー粉 コンソメ 塩 コンソメ 塩	871	43.5	30.2	400
6(月)	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ じゃが芋の金平 大根のごま酢あえ レタスのみそ汁	牛乳 鯖 ちくわ 油揚げ 豆腐 ベーコン みそ	生姜 にんにく いんげん 唐辛子 大根 小松菜 人参 玉ねぎ レタス	精白米 強化米 でん粉 油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま 砂糖	醤油 酒 薄口醤油 酢 煮干し	888	36.6	33.1	347
7(火)	ご飯 牛乳 松風焼き ミニトマト れんごんの金平 炊き合わせ 豆腐スープ	牛乳 鶏肉 卵 みそ ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ねぎ ミニトマト れんこん いんげん 人参 唐辛子 人参 いんげん 干しいたけ えのき 生姜 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま 油 里芋 蒟蒻 砂糖 でん粉 油	薄口醤油 酒 醤油 醤油 酒 みりん 鶏がら	803	33.7	25.3	340
8(水)	ご飯 牛乳 豚丼 イカ大根 水菜のみそ汁	牛乳 豚肉 イカ 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ ごぼう ねぎ いんげん 生姜 大根 小松菜 生姜 水菜	精白米 強化米 砂糖 油 砂糖 油	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し	849	40.2	23.7	374
9(木)	ご飯 牛乳 アジのピリ辛煮 チンゲン菜炒め ナムル ささ身スープ	牛乳 鰯 エビ 豆腐 鶏ささみ	生姜 にんにく チンゲン菜 しいたけ もやし きゅうり 小松菜 春菊 パプリカ 大根 水菜 えのき 人参 生姜	精白米 強化米 砂糖 油 韓国ナムルドレッシング ごま 砂糖 油	豆板醤 醤油 酒 みりん こしょう オイスターソース 薄口醤油 塩 胡椒	679	38.5	16.7	419
10(金)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 春菊のごま和え 鶏肉のバターしょうゆ煮 かぶのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 豆腐 油揚げ	春菊 切干大根 玉ねぎ グリンピース かぶ 水菜	精白米 強化米 油 砂糖 じゃが芋 バター 砂糖	醤油 かつお昆布だし 醤油 酒 煮干し	865	40.1	28.8	645
13(月)	ご飯 牛乳 鶏肉とれんごんのオイスターがらめ ほうれん草のソテー 中華スープ	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン	れんこん 人参 ほうれん草 人参 コーン 筍 玉ねぎ 人参 にら 干しいたけ	精白米 強化米 油 でん粉 薄力粉 砂糖 ごま 和風ドレッシング でん粉	オイスターソース 醤油 酢 薄口醤油 塩 胡椒 鶏がら 薄口醤油 こしょう	811	36.9	24.7	305
14(火)	コッペパン 牛乳 水菜のナッツサラダ さつま芋のり煮 ホワイトシチュー	牛乳 ツナ 鶏肉 牛乳	大根 水菜 人参 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	コッペパン バター イタリアンドレッシング さつま芋 ごま じゃが芋 薄力粉 バター	薄口醤油 塩 胡椒 かつお節 みりん 醤油 コンソメ 塩 胡椒	838	32.0	34.0	406
15(水)	ご飯 牛乳 そぼろ肉じゃが 海苔酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏ささみ 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり パプリカ コーン 海苔 ほうれん草 切干大根	精白米 強化米 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 油 砂糖	醤油 みりん 酒 醤油 酢 煮干し	823	32.9	22.5	380
16(木)	ご飯 牛乳 豆カレー サラダ りんごヨーグルト	牛乳 mixビーンズ 豚肉 りんごヨーグルト	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり コーン 切干大根	精白米 強化米 油 りんご	カレー粉 青じそドレッシング	672	31.1	16.7	326
17(金)	ご飯 牛乳 白身魚のカレーニエル ほうれん草ソテー ゆず大根 中華スープ	牛乳 赤魚 豆腐 ちくわ	ほうれん草 人参 コーン 大根 ゆず えのき わかめ	精白米 強化米 油 薄力粉 バター ごま	塩 胡椒 カレー粉 塩 胡椒 薄口醤油 煮干し 薄口醤油 酒 みりん 塩	853	30.3	38.7	383
20(月)	ご飯 牛乳 ブリ大根 ビーフン炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 ブリ ウインナー 厚揚げ みそ	大根 人参 いんげん 生姜 キャベツ もやし 人参 かぼちゃ キャベツ わかめ	精白米 強化米 蒟蒻 砂糖 ビーフン 油	かつお節 醤油 酒 みりん 塩 胡椒 ウスターソース 煮干し	848	24.6	27.0	361
21(火)	ご飯 牛乳 ねぎだれ唐揚げ 里芋の白和え 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ とりつくね	玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし きゅうり 春菊 人参 白菜 人参 生姜	精白米 強化米 薄力粉 でん粉 油 砂糖 里芋 蒟蒻 ごま 砂糖 油	醤油 酢 酒 みりん 塩 鶏がら 酒 塩 胡椒	874	34.7	33.1	353
22(水)	ご飯 牛乳 鯖のゆずみそ煮 ほうれん草の煮浸し 人参サラダ かぼちゃスープ	牛乳 鯖 みそ 油揚げ チーズ 牛乳	ゆず ほうれん草 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 和風ドレッシング 薄力粉 バター	みりん かつお節 薄口醤油 酒 鶏がら コンソメ	907	37.9	34.5	408
23(木)	ご飯 牛乳 ほうれん草のグラタン 人参グラッセ ごぼうの卵とじ チンゲン菜のスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 厚揚げ 卵 ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 油 バター 薄力粉 砂糖 ごまドレッシング 砂糖	塩 胡椒 醤油 みりん 酒 鶏がら 酒 薄口醤油 塩 胡椒	897	29.4	36.2	470
24(金)	コッペパン 牛乳 タンドリ-チキンor鶏肉のフルーティ焼き 小松菜のソテー 水菜サラダorナムル ポトフ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 鶏肉 ウインナー	にんにく レモン りんごジャム 小松菜 人参 水菜 もやし きゅうり 人参 人参 玉ねぎ セロリ にんにく	砂糖 油 イタリアンドレッシング ナムルドレッシング じゃが芋 チョコケーキ	ケチャップ カレー粉 塩 胡椒 酒 醤油 コンソメ 胡椒 コンソメ 薄口醤油	918	44.4	40.9	419
12月の平均						838	35.9	28.7	392



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

