

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 (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色色のグループ)	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)
2(月)	ご飯 牛乳 いわしの生妻煮 キャベツボン酢あえ 揚げ出し豆腐 野菜スープ 柏もち	牛乳 いわしの生妻煮 豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳の生妻煮 キャベツ もやし コーン グリーンピース 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	精白米 強化米	醤油 酢 かつお節 醤油 みりん 鶏がら 醤油	912	39.4	29.4	589
3(火)	憲法記念日								
4(水)	みどりの日								
5(木)	こどもの日								
6(金)	ご飯 牛乳 鶏肉のルーティ焼き ほうれん草のソテー 五目煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 角天 味噌	にんにく ほうれん草 人参 コーン 人参 いんげん 干しいだけ 玉ねぎ 小松菜	精白米 強化米	醤油 酒 塩 胡椒 醤油 酒 煮干し	795	33.4	25.7	322
9(月)	ご飯 牛乳 鰯の照り焼き じゃが芋の土佐煮 チンゲン菜ソテー 玉ねぎと南瓜のみそ汁	牛乳 鰯 味噌	生姜 いんげん チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	精白米 強化米	醤油 酒 塩 胡椒 醤油 酒 煮干し	804	33.0	23.7	317
10(火)	ご飯 牛乳 豚の生妻焼き 野菜炒め 切干大根煮 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 角天 味噌	生姜 チンゲン菜 人参 しめじ 切干大根 人参 干しいだけ 小松菜 えのき	精白米 強化米	醤油 酒 醤油 酒 煮干し	778	36.4	25.1	393
11(水)	ご飯 牛乳 卵のオープン焼き さっぱり和え ツナサラダ トマトスープ	牛乳 卵 ウィンナー ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり わかめ 大根 アスパラ コーン 人参 トマト 玉ねぎ しめじ いんげん	精白米 強化米	塩 胡椒 青じそドレッシング 鶏がら 醤油 酒 塩	810	25.9	31.8	303
12(木)	ご飯 牛乳 鰯の照り焼き 小松菜の炒め煮 キャベツのごま和え 豚汁	牛乳 鰯 油揚げ ハム 豚肉 味噌	小松菜 しめじ キャベツ もやし 人参 ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し	801	35.4	29.3	369
13(金)	コッペパン ジャム 牛乳 鶏肉のグリル ミニトマト チリコンカン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 mixピーンズ ベーコン	玉ねぎ にんにく 生姜 ミニトマト トマト 人参 にんにく 玉ねぎ えのき 人参 パセリ	精白米 強化米	コッペパン イチゴジャム 砂糖 オリーブ油 コンソメ カレー粉 胡椒 コンソメ 醤油	770	37.1	34.0	314
16(月)	ご飯 牛乳 魚のカレームニエール スパソテー だけのこの土佐煮 キャロットポタージュ	牛乳 赤魚 ベーコン 味噌	玉ねぎ ビーマン コーン だけのこ いんげん 人参 玉ねぎ	精白米 強化米	カレー粉 塩 胡椒 コンソメ カレー粉 塩 鶏がら コンソメ 塩 胡椒 煮干し	822	36.5	24.3	402
17(火)	ご飯 牛乳 ブリの生妻煮 人参の金平 いも煮 団子のお吸い物	牛乳 ブリ 鶏肉 鶏つくね	生姜 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ 小松菜	精白米 強化米	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し 醤油 酒	791	35.5	26.4	298
18(水)	ご飯 牛乳 肉野菜いため 揚げなすのおろし煮 豆腐のお吸い物	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ もやし 枝豆 人参 生姜 なす かぼちゃ 大根 生姜 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米	醤油 酒 醤油 酒 煮干し 醤油 酒 みりん	790	32.3	24.9	347
19(木)	ご飯 牛乳 竜田揚げ 人参の卵いため きゅうりのしらす和え 沢煮鮎	牛乳 メルルーサ 卵 しらす 豚肉 油揚げ	生姜 人参 きゅうり 生姜 わかめ ごぼう 菊 人参 ねぎ 干しいだけ	精白米 強化米	醤油 酒 塩 胡椒 青じそドレッシング かつお節 醤油 酒 塩	736	35.9	21.9	328
20(金)	ご飯 牛乳 ハンバーグのこソース レタスサラダ ミルクスープ	牛乳 豚肉 卵 牛乳 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ フロッコリー レタス きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米	パン粉 油 砂糖 ごまドレッシング ごまドレッシング コンソメ 胡椒	857	33.8	33.1	360
23(月)	ご飯 牛乳 チキンカレー 盛り合わせサラダ 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく キャベツ アスパラ きゅうり パプリカ	精白米 強化米	じゃが芋 油 イタリアンドレッシング 青りんごゼリー	870	26.3	27.0	302
24(火)	ご飯 牛乳 ホキのごま衣焼き 和ドレあえ 卵の花 じゃが芋と揚げのみそ汁	牛乳 ホキ ハム おから 角天 油揚げ 味噌	生姜 きゅうり コーン 切干大根 人参 ねぎ 干しいだけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 醤油 みりん 煮干し	749	34.0	20.7	349
25(水)	ご飯 牛乳 カレイの唐揚げ ひじき煮 鶏のバターしょうゆ煮 茗竹汁	牛乳 カレイ 油揚げ 鶏肉 油揚げ	人参 コーン ひじき 玉ねぎ いんげん だけのこ わかめ	精白米 強化米	油 薄力粉 でん粉 ごま じゃが芋 バター 砂糖 かつお節 醤油 酒 コンソメ 塩 胡椒 青じそドレッシング	819	40.6	26.2	337
26(木)	チキンライス 牛乳 海藻サラダ コンスープ	牛乳 鶏肉 ハム ウィンナー 牛乳	玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり 人参 海藻mix コーン 玉ねぎ にんじん	精白米 強化米 バター 油 砂糖 薄力粉 バター 油	コンソメ 塩 胡椒 青じそドレッシング 鶏がら 塩 胡椒	792	24.6	26.2	337
27(金)	ご飯 牛乳 豚丼 ほうれん草のおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 錦糸卵 味噌	玉ねぎ キャベツ えのき 人参 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米	砂糖 油 醤油 オイスターソース 酒 かつお節 醤油 みりん 煮干し	797	36.1	21.4	365
30(月)	ご飯 牛乳 豚キムチ ジャーマンポテト 春雨の酢の物 わかめスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー 粉チーズ ハム ベーコン	キムチ もやし ねぎ にんにく パセリ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン わかめ	精白米 強化米	ごま油 じゃが芋 オリーブ油 春雨 砂糖 ごま ごま油 ごま 鶏がら 醤油	836	36.2	27.4	387
31(火)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え かきたま汁	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 卵	玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 しめじ 玉ねぎ にんじん ピース	精白米 強化米	ごま油 砂糖 醤油 酒 豆板醤 醤油 酒 鶏がら 醤油 酒	769	33.2	25.5	359
5月の平均						805	34.0	26.5	357



○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

