

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 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		835	34.8	26.8	321
	鯖の味噌煮	鯖 みそ	生姜	砂糖	醤油 酒 みりん				
	ゴマ酢和え	油揚げ	人参 キャベツ きゅうり もやし	ごま 砂糖	酢 醤油 塩				
	冬瓜汁	鶏肉	冬瓜 人参 しめじ 生姜 ねぎ		いりこだし昆布だし塩醤油				
2 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		852	31.4	28.9	279
	肉うどん	牛肉 かまぼこ	ごぼう玉ねぎ人参椎茸ねぎ	うどん麺 砂糖	醤油みりん塩				
	棒棒鶏サラダ	鶏肉	もやし きゅうり	ごま	棒棒鶏ドレッシング				
	根菜チップス		れんこん	さつま芋 油					
3 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		865	28.3	18.8	314
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト			塩 カレー粉 ソース ケチャップ				
	ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ	バター	塩 胡椒 ブイヨン				
	野菜スープ	ウインナー	玉ねぎえのきキャベツ人参パセリ	油	塩 ブイヨン				
4 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		830	32.1	26.8	337
	麻婆ナス	豚肉 みそ	なすピーマンねぎ人参にんにく生姜	片栗粉 砂糖	酒 醤油 豆板醤 ソース				
	シュウマイ	シュウマイ			ポン酢				
	中華卵スープ	卵 豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ 人参	でん粉	塩 醤油 胡椒 酒				
7 (月)	わかめご飯 牛乳 七夕献立	牛乳 わかめご飯の素		精白米 強化米		805	29.5	27.5	324
	鶏の唐揚げ	鶏肉	生姜 にんにく	油	醤油 酒				
	コロコロサラダ	チーズ	きゅうり大根枝豆人参コーン		ドレッシング				
	七夕そうめん汁 七夕ゼリー	魚そうめん	オクラ 人参 玉ねぎ ねぎ	ゼリー	かつお節(だし) 酒 醤油 塩 昆布だし				
8 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		877	32.1	33.5	336
	ゴーヤチャンプル	卵 豚肉 豆腐 かつお節	人参 にがうり	ごま油 砂糖	塩 胡椒 しょうゆ				
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	マヨネーズ ごま	しょうゆ 酢				
	オニオンフライ		オニオンリング	油					
9 (水)	食パン 牛乳 ブルーベリージャム	牛乳		食パン ブルーベリージャム		881	34.0	39.6	337
	ミートスパゲティ	豚肉 牛肉 チーズ	玉葱人参しめじピーマントマトにんにく	オリーブ油	塩 コンソメ ケチャップ デミグラスソース ソース				
	ポテトサラダ	ハム	人参 きゅうり	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	胡椒 酢				
	コンソメスープ	豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きくらげ	油	コンソメ 醤油 塩 醤油				
10 (木)	コムチェン 牛乳	牛乳 豚肉 えび 卵	玉葱 チンゲン菜 生姜	精白米 強化米 砂糖	中華味 酒 醤油 塩 胡椒	805	34.6	21.2	345
	魚の五目あんかけ	ホキフライ	玉葱 人参 えのき いんげん	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん ガラスープ				
	海藻サラダ	海藻	きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング				
	フォーガー	鶏肉	人参 ねぎ 水菜	米粉麺 油 ごま油	塩 醤油 中華味 ガラスープ				
11 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		751	32.7	20.6	314
	鶏の照り焼き	鶏肉		ごま	みりん 醤油 酒				
	野菜の香味和え		キャベツ きゅうり しそ たくあん	さとう	醤油				
	冬瓜のくず煮	鶏肉 むきえび	冬瓜 人参 しめじ 枝豆	片栗粉	醤油 塩 かつお節だし 昆布だし				
14 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		837	26.6	26.2	318
	れんこんのはさみ揚げ		れんこんのはさみ揚げ	油					
	茄子のみそ炒め	鶏肉 みそ	なす 玉葱 人参 しょうが	油 砂糖	醤油 酒				
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう 人参 ねぎ		醤油みりん塩いりこだし昆布だし				
15 (火)	ご飯 牛乳 クリスマスマッチ	牛乳		精白米 強化米		843	26.7	27.5	327.0
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 枝豆 コーン	バター じゃが芋	シチュールー 塩 胡椒				
	ほうれん草のソテー	ソーセージ	ほうれん草 コーン キャベツ	バター	塩 胡椒 ブイヨン				
	千草焼	千草焼							
16 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		799	31.6	21.6	345
	松風焼き	鶏肉豚肉豆腐卵ひじきみそ	玉葱	パン粉 ごま 砂糖	醤油 酒 塩				
	磯香和え	のり かつお節	ほうれん草 もやし 人参	砂糖	醤油 酒				
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ	玉葱 人参 ねぎ		いりこだし				
17 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		751	29.0	25.3	361
	カニクリームコロッケ			カニクリームコロッケ 油					
	シーフードサラダ	ツナむきえびあさりわかめ	れんこん もやし きゅうり	油 砂糖 ごま油	醤油				
	コンソメスープ	ウインナー	玉葱人参きくらげえのきばせり	でん粉 油	醤油 酒 鶏がら 胡椒				
18 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		986	25.1	26.4	313
	ハヤシライス	豚肉	トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	砂糖 バター	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 胡椒 デミグラスソース				
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング				
	フルーツゼリー		みかん バイロン 桃	アセロラゼリー					
7月の平均						837	30.6	26.5	327



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。

魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○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、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。

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。炭水化物や脂質を多く含む食品。

米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

