



日付	献立名	赤		緑		黄		その他の食品 調味料	栄養価			
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群			熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	加砂糖 (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油					
8 (木)	青菜ごはん 牛乳		しらす干し、牛乳	大根葉		米、麦		塩	893	37.6	31.3	332
	鱈の照り焼き	ぶり		生姜			しょうゆ、酒、みりん					
	紅白なます 黒豆	黒豆		人参	大根	砂糖	酢、塩					
	雑煮		小松菜	白菜	もち		かつお節、しょうゆ、塩					
	紅白ゼリー		牛乳、生クリーム				ゼリーの素					
9 (金)	麦わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米、麦		塩	749	37.0	21.1	416
	肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	たまねぎ、しらたき	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん				
	きゅうりといかの和え物	いか			きゅうり、切干大根	砂糖		酢、しょうゆ、塩、こしょう				
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		小ねぎ	白菜、えのきだけ			いりこ				
13 (火)	牛丼 牛乳	牛肉	牛乳	人参	たまねぎ、ごぼう、もやし	米、麦、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん	748	30.2	24.3	366
	わかめの酢の物		わかめ	人参	大根、きゅうり	砂糖	ごま	酢、しょうゆ				
	里芋のみそ汁	厚揚げ、みそ		小ねぎ	えのきだけ	里芋		いりこ				
14 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			730	29.2	27.7	361
	鯖のゆずみそ煮	鯖、みそ			ゆず、生姜	砂糖		酒、みりん				
	付け合わせ			小松菜	こんにゃく			しょうゆ、みりん				
	れんこんの和え物				れんこん、きゅうり、キャベツ、コーン		マヨネーズ	塩、こしょう				
	根菜のすまし汁			小ねぎ	ごぼう、大根、白菜、しめじ	さつまいも		かつお節、しょうゆ、塩				
15 (木)	おにぎり 牛乳		牛乳		しそ	米、麦		塩	824	29.7	30.0	349
	天ぷらうどん	いか、卵、かまぼこ		人参、葉ねぎ	ごぼう	うどん、小麦粉、でんぷん	油	かつお節、いりこ、しょうゆ、塩、みりん				
	ごまみそ和え	みそ		ほうれん草	もやし、白菜、きゅうり、きくらげ	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ				
	りんご				りんご							
16 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			854	32.3	30.8	344
	れんこんハンバーグ	豚肉、卵、おから	牛乳		れんこん	パン粉		クマアツ、ソース				
	ほうれん草ソテー、グラッセ			ほうれん草、人参	もやし	人参	油、バター	塩、こしょう				
	さつまいもサラダ	ロースハム			きゅうり、コーン	さつまいも	マヨネーズ	酢、塩、こしょう				
19 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			821	33.0	29.2	369
	ミックスフライ	いわし、豚肉、卵				パン粉、小麦粉	油					
	茹で野菜			ブロッコリー、トマト	キャベツ			ノンオイルドレッシング				
	切干大根の炒め煮	豚肉		人参、さやいんげん	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、みりん				
20 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			771	40.2	27.2	505
	豚と大根の煮物	豚肉、厚揚げ		小松菜	大根、れんこん、生姜	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、豆板醤				
	春菊と油揚げの和え物	油揚げ		春菊、人参		砂糖	ごま油	しょうゆ、塩				
	つみれ汁	いわしすり身		小ねぎ	白菜、ごぼう、しめじ、こんにゃく			いりこ				
21 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			732	39.3	23.0	305
	魚の包み焼き	鯛		葉ねぎ	もやし、たまねぎ、しめじ		バター	しょうゆ、酒				
	れんこんのサラダ	鶏肉		人参	れんこん、きゅうり、コーン		ごま、マヨネーズ	酢				
	ミネストローネ	ベーコン		ホールトマト、人参、パセリ	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも		鶏がら、塩、こしょう				
22 (木)	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	人参	たまねぎ、にんにく、りんご	米、じゃがいも	カレールウ	鶏がら、塩、カレー粉	828	31.2	25.5	380
	花野菜サラダ	卵	のり	ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、れんこん、コーン			ノンオイルドレッシング				
	A プリン		牛乳				砂糖	プリンの素				
23 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			792	32.8	26.7	350
	鶏天	鶏肉、卵			にんにく	小麦粉、片栗粉	油	酒、塩、こしょう				
	茹で野菜			トマト	キャベツ、きゅうり		ドレッシング					
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう、れんこん、こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん				
26 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			727	42.8	19.8	398
	おにぎり たくあん		牛乳		大根	米	ごま	塩				
	鮭の塩焼き	鮭						酒、塩				
	おかか和え	かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖		しょうゆ				
27 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、麦			822	37.7	25.0	429
	揚げ魚の											