

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人あたり(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)
2	火	○	ごはん	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ チキンカレー	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖 じゃがいも	油	829	29.7
3	水	○	麦ごはん	いかチリソースフライ チンジャオロースー もやし坦々スープ	いか 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	ピーマン パプリカ にら にんじん	生姜 にんにく たけのこ もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま油 ラー油 ごま	882	35.6
4	木	○	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ焼き ほうれん草のり和え 具だくさん豆乳汁 ラフランスゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	生姜 レモン えのきだけ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも ゼリー	油	805	36.0
5	金	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	夏野菜のトマトソースグラタン ごぼうサラダ 米粉シチュー	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト ブロッコリー ズッキーニ かぼちゃ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム なす コーン にんにく	パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖 マカロニ	ごま 生クリーム バター 油 キャラメルクリーム	811	31.9
8	月	○	ごはん	かつおのメンチカツ マヨおひたし 鶏団子汁	カツオ ハム かつお節 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜	米 小麦粉 砂糖 パン粉 澱粉	油	779	30.5
9	火	○	ミルク ロールパン	チキンナゲット（2個） 青菜のガーリックソテー ポトフ 豆乳プリン	ベーコン 鶏肉 ウインナー うずら卵 おから	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく えのきだけ コーン キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも プリン 澱粉 砂糖	オリーブオイル 油	817	31.0
10	水	○	麦ごはん	焼き餃子（2個） もやしのピリ辛和え マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし コーン にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 油	813	30.4
11	木	○	ごはん (ふりかけ)	あじフライ 干草あえ 沢煮椀 さつまいもと栗の米粉タルト	油揚げ 豚肉 アジ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 椎茸 えのきだけ 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 タルト	油 ごま ごま油	882	33.2
12	金	○	ごはん	豚肉の玉ねぎソース ひじきのマリネ 根菜のみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋	油	811	33.5
16	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト れんこんサラダ ラビオリスープ ヨーグルト	フランクフルト 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま	810	30.5
17	水	○	麦ごはん	ほきレモン風味焼き 小松菜サラダ 肉じゃが	ほき ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん さやいんげん パセリ	玉ねぎ レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ (卵不使用)	834	32.5
18	木	○	ごはん	春巻き くきわかめの炒め物 トックのスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	たけのこ 大根 長ねぎ 生姜 椎茸 キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 トック 春雨 小麦粉 米粉 澱粉	油 ごま	863	25.0
19	金	○	ごはん	鮭のオイネーズ焼き こんにゃくサラダ かきたま汁 ベビーチーズ	鮭 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	チンゲン菜 にんじん 小松菜	きゅうり コーン 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	マヨネーズ (卵不使用) 油	824	35.8
22	月	○	ごはん	野菜コロッケ れんこんのきんぴら 豚汁	鶏肉 さつまいも揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう 大根 長ねぎ コーン 玉ねぎ グリーンピース	米 砂糖 里芋 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油	813	27.7
24	水	○	麦ごはん	チーズかまぼこ イタリアンサラダ ハヤシソース ジョア	ハム 豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 ジョア チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 砂糖	油 バター 生クリーム	860	34.6
25	木	○	栗ごはん (ごま塩)	さんまのオレンジ煮 ツナサラダ いも団子汁	さんま ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり コーン キャベツ 大根 長ねぎ 椎茸 オレンジ	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	栗 ごま マヨネーズ (卵不使用)	864	29.8
26	金	○	ごはん	鶏肉のからあげ 春雨サラダ ワントンスープ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく きゅうり 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉 春雨 ワントン	油 ごま	807	34.2
29	月	○	ごはん	さばのみそ煮 塩昆布和え 親子煮	さば 鶏肉 卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	850	44.4
30	火	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース 寒天サラダ お豆のクリームスープ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 寒天 わかめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 澱粉 ひよこ豆 米粉 じゃがいも ゼリー 白いんげん豆	生クリーム バター ごま	815	31.9