

| 日 | 献立 | おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】 | おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】 | 調味料・その他 |
|------------|----------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|
| 1日 (水) | カレーライス 福神漬け フルーツコンポート | 精白米 じゃがいも 油 砂糖 | 牛乳 牛肉 | 玉ねぎ にんじん 福神漬け 黄桃缶 アロエ缶 パイン缶 | カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー |
| 2日 (木) | アメリカンドッグ キャベツのスープ煮 | 小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 手亡豆 | 牛乳 フランクフルト ベーコン | キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン | ケチャップ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら |
| 7日 (火) | ミートポテト キャベツとコーンのサラダ みかんゼリー | コッペパン じゃがいも 油 イタリアンドレッシング | 牛乳 豚ひき肉 | 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん みかんゼリー | ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩 |
| 8日 (水) | たけのこごはん みそ汁 大根と豚肉の煮物 | 精白米 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 うすあげ わかめ 豆腐 うすあげ みそ 豚肉 | たけのこ 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 大根 | 塩 うすろしょうゆ 酒 だし昆布 削り節 削り節 こいロしょうゆ みりん 削り節 |
| 9日 (木) | タッカルビ 春雨スープ アーモンド | コッペパン じゃがいも ごま油 砂糖 春雨 ラード アーモンド | 牛乳 鶏肉 豚肉 | 玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが | 酒 こいロしょうゆ コチュジャン 鶏がら 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩 |
| 10日 (金) | 八宝菜 揚げぎょうざ | 精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油 | 牛乳 豚肉 イカ ぎょうざ | たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが | コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 塩 酒 |
| 13日 (月) | 鶏肉と大豆のカレー炒め 五目スープ ヨーグルト | うずまきパン じゃがいも 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ヨーグルト | さやいんげん 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが | カレー粉 酒 こいロしょうゆ 塩 みりん コショウ 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コンソメ コショウ |
| 14日 (火) | 鶏ちゃん焼き もずくのすまし汁 | 精白米 油 | 牛乳 鶏肉 赤みそ もずく 豆腐 卵 かまぼこ | キャベツ ピーマン にんじん にんにく えのきたけ 青ねぎ | みりん 酒 こいロしょうゆ 豆板醤 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 |
| 15日 (水) | チャーハン チンゲンサイのスープ オレンジポンチ | 精白米 小麦 小麦 小麦 片栗粉 ごま油 | 牛乳 焼き豚 豚肉 | 玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース | 中華スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ |
| 16日 (木) | わかさぎフライ タルタルソース 洋風鍋 | コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも | 牛乳 わかさぎフライ フランクフルト ベーコン | キャベツ にんじん | 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ |
| 17日 (金) | マーボー豆腐 拌三絲 | 精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 すりごま ごま油 | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 赤だしみそ ハム | 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが たけのこ 青ねぎ きゅうり もやし にんじん | 塩 コショウ こいロしょうゆ 鶏がら 豆板醤 塩 酢 うすろしょうゆ |
| 20日 (月) | わかめラーメン もやしのナムル | 小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油 ごま油 砂糖 | 牛乳 焼き豚 わかめ ハム | コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが | うすろしょうゆ みりん 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節 こいロしょうゆ 酢 |
| 21日 (火) | さんまのかば焼き風 豆乳みそ汁 | 精白米 片栗粉 揚げ油 砂糖 | 牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ | 白菜 大根 にんじん しめじ 三つ葉 | 酒 こいロしょうゆ みりん 削り節 |
| 22日 (水) | タコライス コーンスープ スライスチーズ | 精白米 油 油 | 牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 卵 スライスチーズ | 玉ねぎ にんにく ピーマン ダイストマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン | 塩 コショウ ケチャップ ソース こいロしょうゆ コンソメ チリパウダー 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ |
| 23日 (木) | カレー鍋 ポテトサラダ | コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし) | 牛乳 ミートボール 豚肉 厚揚げ ツナ油漬け | 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり | 米粉カレールウ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩 コショウ |
| 24日 (金) | ツナ大豆ごはん 豚汁 ミニゼリー | 精白米 すりごま 砂糖 | 牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 うすあげ 平天 みそ | にんじん 土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにやく ミニゼリー(ぶどう・みかん) | こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節 |
| 27日 (月) | 米粉ポタージュ グリーンアスパラのサラダ | コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉 香りごまドレッシング | 牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 | 玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ コーン | 鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩 |
| 28日 (火) | 厚揚げのオイスター炒め ワンタンスープ | 精白米 油 片栗粉 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油 | 牛乳 厚揚げ 豚肉 豚ひき肉 ちくわ | にんじん エリンギ 小松菜 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが | 豆板醤 中華スープ 酒 コショウ オイスターソース こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ |
| 29日 (水) | 山菜ごはん ごま風味みそ汁 にんじんしりしり | 精白米 油 ねりごま ごま油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 うすあげ わかめ みそ ツナ油漬け | 山菜ミックス にんじん 大根 三つ葉 えのきたけ にんじん | 削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 うすろしょうゆ |
| 30日 (木) | キャベツのスパゲッティ 大根サラダ | 小型コッペパン スパゲッティ オリーブ油 和風ドレッシング | 牛乳 ベーコン 茎わかめ | キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ にんにく 大根 にんじん | 塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ |
| 31日 (金) | 鶏にら井 わかめスープ | 精白米 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 わかめ | にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ | 塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ コチュジャン みりん 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ |

今月の栄養価

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 今月平均 | 638 | 24.1 | 20.7 | 2.5 | 321 | 77 | 1.8 | 219 | 0.51 | 0.56 | 24 | 3.9 |
| 文科省基準 | 650 | 21~33 | 14~22 | 2.0 未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 以上 |