

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
△ 牛乳 ○ ごはん △ スタミナとぼろライス ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 30 △ 高野豆腐 3.6 □ キャベツ 4.2 □ 人参 8.4 □ にんにく 1.2 酒 5.28 ○ 片栗粉 0.04 こいくち 赤みそ 三色ナムル □ もやし 27.5 □ きゅうり 33 ○ ごま油 0.55 酢 △ 豚ひき肉 45.6 △ 高野豆腐 3.6 □ 玉ねぎ 20.4 □ ニラ 3.6 □ しょうが 0.96 ○ ごま油 0.6 こしょう ウスターソース 塩	△ 牛乳 ○ ごはん △ 揚げたご焼き ○ 揚げ油 4.2 △ 切干し大根のサラダ □ 切干し大根 4.07 □ きゅうり 16.95 □ 人参 12.15 △ ツナ 5.72 ○ 砂糖 2.14 酢 こいくち 豚肉と大豆のみそ煮 △ 豚肉 26.4 □ ごぼう 26.4 □ 人参 20.4 □ いんげん 14.4 ○ こんにゃく 27.6 △ 大豆 20.4 △ ちくわ 15.6 酒 3.84 ○ 砂糖 1.32 みりん 4.44 こいくち みそ 赤みそ だし	△ 牛乳 ○ ごはん △ 焼き餃子 2個 △ 餃子の中華和え □ なす 44 □ にんにく 0.22 □ 人参 5.5 みりん 4.95 ○ 砂糖 0.99 酢 トウバンジャン 野菜たっぷり中華スープ △ 豚肉 16.5 □ 人参 11 □ もやし 11 □ 白菜 49.5 □ 玉ねぎ 16.5 ○ ごま油 0.55 中華だし こしょう うすくち	△ 牛乳 △ 焼き込みご飯 ○ 米 84 酒 3 △ とり肉 24 △ ちくわ 12 □ しめじ 3.6 △ 油揚げ 3.6 □ しいたけ 0.6 □ 人参 8.4 □ えだまめ 7.2 こいくち だし 和風肉団子 2個 きゅうりの和え物 □ きゅうり 27.5 △ 糸かまぼこ 5.5 ○ 炒りごま 0.22 ○ 砂糖 0.16 ○ ごま油 0.33 こいくち 小松菜のみど汁 □ 小松菜 11 □ 人参 10 □ 玉ねぎ 25.1 △ 油揚げ 3.02 だし	△ 牛乳 ○ ごはん △ ポークチャップ △ 豚肉 72 トマト 12 ケチャップ コーンサラダ □ キャベツ 26.4 □ コーン 8.8 ○ オリーブ油 0.55 塩 野菜スープ △ チンゲン菜 8.25 ○ 米油 0.07 □ 玉ねぎ 22 ブイヨン こしょう
10	11	12	13	14
△ 牛乳 ○ ごはん △ はんぺんフライ ○ 揚げ油 4.8 ほうれん草とキャベツのサラダ □ キャベツ 36 □ ほうれん草 14.4 □ 人参 9.6 ○ 砂糖 1.78 ○ オリーブ油 0.26 うすくち 酢 塩 こしょう チキンのトマト煮 △ とり肉 60 □ しめじ 10.8 □ エリンギ 8.4 □ 玉ねぎ 56.4 ○ じゃがいも 36 □ にんにく 0.24 □ さやいんげん 3.6 □ トマト 14.4 ○ 片栗粉 0.48 ワイン 1.2 こしょう 塩 ウスターソース コンソメ	△ 牛乳 ○ ごはん △ ハンバーグのあんかけ △ ハンバーグ □ 大根 24 みりん 1.2 □ エリンギ 3.6 □ しめじ 3.6 酢 うすくち ツナポテト ○ じゃがいも 27.5 □ キャベツ 8.8 □ きゅうり 8.8 □ えだまめ 2.2 △ ツナ 11 ○ 砂糖 1.37 ○ ごま油 0.55 ○ 炒りごま 0.55 うすくち 酢 玉ねぎとわかめのみど汁 □ 玉ねぎ 27.5 □ 豆腐 22 △ わかめ 0.44 □ ねぎ 3.3 みそ だし	△ 牛乳 ○ コッペパン △ ポロニアム △ コールスローサラダ □ キャベツ 44 □ コーン 4.4 □ 人参 5.5 ○ 米油 0.44 ○ オリーブ油 0.22 ○ 砂糖 0.66 酢 塩 こしょう マヨネーズ ピーフシチュー △ 牛肉 30 ○ じゃがいも 72 □ 玉ねぎ 72 □ 人参 14.4 □ トマト 12 ワイン 1.44 ビーフシチュー こしょう ケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメ	△ 牛乳 △ チャーハン ○ 米 90 ○ 米油 0.6 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 7.2 酒 0.72 塩 こしょう ワンダンスープ △ ワンタン 16.5 □ 人参 8.8 □ もやし 9.9 □ ニラ 3.3 □ 玉ねぎ 16.5 こしょう 中華だし 梅ゼリー	△ 牛乳 ○ ゆかりご飯 △ 五目うどん ○ うどん 60 △ とり肉 18 □ 人参 9.6 △ かまぼこ 9.6 △ 油揚げ 3.6 □ ねぎ 6 □ たけのこ 12 みりん 2.4 □ しいたけ 0.36 うすくち 酒 0.48 こいくち だし コーンの落とし揚げ △ とり肉 36 酒 1.2 □ コーン 27.6 ○ 小麦粉 6 ○ 揚げ油 4.8 塩 こしょう
17	18	19	20	21
△ 牛乳 ○ ごはん △ 海苔香味ふりかけ △ 春雨の中華サラダ □ きゅうり 22 ○ 春雨 6.6 △ ロースハム 8.8 □ コーン 8.8 ○ ごま油 0.22 ○ 砂糖 1.65 酢 こいくち 鶏肉とじゃが芋の煮物 △ とり肉 30 ○ じゃがいも 96 ○ こんにゃく 24 □ 玉ねぎ 75.6 □ 人参 12 酒 1.8 □ モロッコいんげん 6 みりん 1.2 ○ 砂糖 3.12 こいくち	△ 牛乳 △ 高野豆腐のどぼろけ ○ 米 90 △ 鶏ひき肉 48 △ 高野豆腐 3.6 □ 人参 24 □ いんげん 18 □ しょうが 1.56 ○ 砂糖 6.6 みりん 0.96 酒 2.4 こいくち 小松菜のごま和え □ 小松菜 22 □ もやし 27.5 ○ すりごま 1.1 ○ 砂糖 0.99 こいくち 冷凍みかん	△ 牛乳 ○ ごはん △ ホキの柚子しょうゆ焼き △ ホキ □ ゆず 1.44 ○ 砂糖 4.32 みりん 2.16 こいくち 人参シシリ □ 人参 42 □ コーン 6 △ ツナ 12 ○ 米油 1.2 塩 こいくち えのきのみど汁 △ 豆腐 22 □ えのきたけ 7.7 △ 油揚げ 4.4 □ 玉ねぎ 22 □ ねぎ 4.4 だし みそ	△ 牛乳 ○ ごはん △ れんこんはさみ揚げ △ 揚げ油 6 いんげんのマヨあかあえ □ さやいんげん 11 □ キャベツ 22 □ 人参 8.8 □ コーン 7.7 △ かつお節 0.82 ○ すりごま 0.71 こいくち マヨネーズ じゃが餅スープ ○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4 ○ こんにゃく 11 △ 大根 22 □ ねぎ 5.5 □ 人参 6.6 酒 1.65 みりん 0.66 うすくち こいくち だし	△ 牛乳 △ 切干し大根とベーコンのごはん ○ 米 90 ○ 玄米 7.2 □ 切干し大根 6 □ 人参 12 △ ベーコン 18 ○ 炒りごま 1.44 □ えのきたけ 12 酒 1.2 □ えだまめ 6 うすくち こいくち ○ 砂糖 2.4 みりん 1.2 ひじきサラダ △ ひじき 1.14 □ もやし 30.2 △ ツナ 6.05 □ コーン 9.07 ○ 炒りごま 0.36 ○ すりごま 0.24 ○ 砂糖 0.96 ○ ごま油 0.72 こいくち 酢 塩麹スープ △ とり肉 22 □ 大根 33 □ 人参 11 □ しめじ 6.6 □ ねぎ 4.4 □ しょうが 0.55 酒 2.2 だし 塩麹 こしょう
24	25	26	27	28
△ 牛乳 ○ ごはん △ だし巻玉 △ もやしのピリ辛和え □ もやし 38.5 □ きゅうり 16.5 □ 人参 5.5 ○ ごま油 0.22 ○ 砂糖 3.08 トウバンジャン 酢 こいくち 豚肉と野菜の中華煮 △ 豚肉 42 酒 1.44 △ 厚揚げ 36 □ チンゲン菜 18 □ 玉ねぎ 50.4 □ 人参 14.4 □ キャベツ 36 □ しめじ 7.2 □ しょうが 0.72 ○ 片栗粉 1.2 ○ ごま油 0.12 塩 オイスターソース 中華だし	△ 牛乳 ○ ごはん △ 焼きさばの香味しょうゆかけ △ さば ○ 砂糖 2.4 □ ねぎ 3.6 □ しょうが 0.72 □ にんにく 0.24 酢 こいくち ズッキーニの梅肉和え □ キャベツ 26.4 □ ズッキーニ 25.3 □ 梅肉 2.75 みりん 1.65 ○ 砂糖 0.71 こいくち 豚汁 △ 豚肉 11 ○ じゃがいも 22 □ ごぼう 7.7 □ 白菜 22 □ もやし 16.5 □ 人参 5.5 □ ねぎ 7.7 だし みそ	期末テスト 1日目	期末テスト 2日目	△ 牛乳 ○ ごはん △ ささみカツ ○ 揚げ油 6 じゃこピーマン △ ちりめんじゃこ 6 □ ピーマン 27.6 △ ちくわ 8.4 ○ 砂糖 1.44 ○ 米油 0.18 こいくち 大根のみど汁 □ 大根 33 △ 油揚げ 8.8 □ ねぎ 6.6 だし みそ

献立表の見方

3	661kcal
△ 牛乳	スタミナとぼろライス
○ 3つの食品グループ	△ 豚ひき肉 45.6 △ 高野豆腐 3.6 □ 玉ねぎ 20.4 □ 人参 8.4 □ にんにく 1.2 酒 5.28 ○ 片栗粉 0.04 こいくち 赤みそ
△ 三色ナムル	△ 献立名
□ もやし 27.5 □ きゅうり 33 ○ ごま油 0.55 酢	△ 使用材料 ○ すりごま 0.44 塩 こいくち

1人あたりのエネルギー

1人あたりの使用量



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	むぎいん 無機質 ビタミン



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。