



※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食 品 名			基準量 27~42g 450mg	830kcal
		主に体をつくる もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
1 金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	牛乳 とり肉 茎わかめ みそ 油あげ	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ じゃがいも ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	840 32.1 366
4 月	麦入りごはん 牛乳 みそだれ焼き肉 ゆでブロッコリー コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン 豆腐	ごはん 麦 油 砂糖 マヨネーズ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー 冬瓜 コーン 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	731 28.6 321
5 火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 納豆あえ 肉じゃが	牛乳 鯖 納豆 ぶた肉	ごはん じゃがいも 砂糖	小松菜 もやし 人参 オクラ 玉ねぎ こんにゃく グリンピース たくあん漬け	エネルギー たんぱく質 カルシウム	814 35.6 334
6 水	ごはん 牛乳 さつまいもと大豆のあめからめ フレンチサラダ 肉団子スープ 小魚の佃煮	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 しらす干し	ごはん 油 さつまいも でん粉 砂糖 フレンチドレッシング 春雨	ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	855 26.5 372
7 木	減量はちみつパン ソフト麺のカレーソース 牛乳 オムレツ ナムル	牛乳 ぶた肉 卵	減量はちみつパン ソフト麺 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご トマト もやし 小松菜 ニら にんにく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	814 29.1 377
8 金	ごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ しば漬けあえ 冬瓜のみそ煮 栗のムース	牛乳 ハタハタ ぶた肉 厚揚げ みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 栗のムース	人参 きゅうり キャベツ しば漬け 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	822 28.4 496
11 月	黒豆ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 わかめ入りひたし かぼちゃのうま煮	牛乳 黒豆 わかめ さんま とり肉 厚揚げ	ごはん てん粉 砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しいたけ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	877 38.0 550
12 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかり漬け 柳川風煮	牛乳 ちくわ ぶた肉 卵 青のり	ごはん 油 天ぷら粉 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ ニら しそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	787 30.1 322
13 水	ごはん 牛乳 ショウロンポー 干し野菜の炒め物 みそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん ショウロンポーの皮 油 ごま じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 小松菜 人参 コーン 干しナス 切干大根 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	785 24.9 382
14 木	アップルパン 牛乳 とうふハンバーグのきのこソース さつまいもとひよこ豆のサラダ もずくのスープ	牛乳 豆腐 とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン もずく	アップルパン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも さつまいも マヨネーズ	えのき エリンギ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	921 25.0 402
15 金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ブロッコリーのごまだれ ちゃんこ鍋	牛乳 いか ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	795 34.5 378
18 月	麦入りごはん 牛乳 アンサンブルエッグ コーンあえ ハヤシライス	牛乳 卵 とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉	ごはん 麦 砂糖 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 コーン にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	796 25.2 330
19 火	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 海藻サラダ さつま汁 アーモンド小魚	牛乳 さわら 海藻ミックス 油揚げ かたくちいわし みそ とり肉	ごはん 砂糖 ごま油 とり肉 さつまいも アーモンド ごま	人参 キャベツ もやし ごぼう 大根 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	776 33.9 380
20 水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ ごまひたし いかとじゃが芋の煮物	牛乳 とり肉 ぶた肉 いか	ごはん ギョウザの皮 砂糖 ごま じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ ねぎ ニら 小松菜 もやし 人参 大根 たけのこ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	777 24.6 345
21 木	丸パン 牛乳 となみのじゃが芋コロッケ れんこんサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	丸パン パン粉 じゃが芋 ごまドレッシング 油 マカロニ	れんこん きゅうり 人参 ブロッコリー にんにく キャベツ 玉ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	775 23.9 379
22 金	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 合わせ漬け すき焼き ふく福柿	牛乳 鮭 ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖 コーンスターチ	生姜 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ こんにゃく ねぎ 柿 福神漬け	エネルギー たんぱく質 カルシウム	744 35.1 387
25 月	麦入りごはん 牛乳 いわしの生姜煮 花野菜サラダ ごま炊き	牛乳 いわし とり肉 厚揚げ みそ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 コールスロドレッシング ごま	生姜 ブロッコリー カリフラワー きゅうり 大根 こんにゃく 人参 ごぼう さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	840 32.9 562
26 火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ 三色ひたし うすくず汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	792 30.1 338
27 水	ごはん 牛乳 イカ焼き 五目煮豆 卵とじ	牛乳 たら イカ 大豆 ひじき ぶた肉 卵	ごはん お好み焼きソース 砂糖 じゃがいも	キャベツ ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	783 28.7 330
28 木	米粉パン 牛乳 かぼちゃグラタン ビーフソテー ポトフ チルドパイン	牛乳 チーズ ぶた肉 ウインナー	米粉パン 油 マカロニ ビーフン じゃがいも	かぼちゃ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 しめじ パセリ パイン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	845 28.6 401
29 金	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ のりあえ 芋の子汁	牛乳 アジ のり みそ 油揚げ	ごはん 油 でん粉 里芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	772 29.5 400

今月の地場産食材の紹介



玉ねぎ

にんにく

冬瓜

じゃがいも

かぼちゃ

ねぎ

さつまいも

干しいたけ

にら

生しいたけ

ふくふ柿

冷凍オクラ

米