

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 木	ハヤシライス ブロッコリーソテー かぶのスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉	玉葱／しめじ／グリーンピース／ 人参／ブロッコリー／かぶ／ キャベツ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.2 g
2 ／ 金	ご飯 回鍋肉 春雨スープ	米／米ぬか油／三温糖／春雨／ ごま油	豚肉／無添加ハム	生姜／キャベツ／ピーマン／い んげん／人参／青梗菜	エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.6 g
3 ／ 土	 憲法記念日				
5 ／ 月	 こどもの日				
6 ／ 火	 振替休日				
7 ／ 水	ご飯 白身魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／三温糖／じゃが芋／麩	白身魚／わかめ	生姜／人参／玉葱	エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.2 g
8 ／ 木	ご飯 油淋鶏 三色煮浸し 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油／じゃが芋	鶏肉	長葱／大蒜／生姜／小松菜／人 参／えのき茸／キャベツ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.1 g
9 ／ 金	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (さつま芋・ほうれん草)	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／ほうれん草	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
10 ／ 土	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米／三温糖	鶏肉／油揚げ	生姜／かぼちゃ／人参／玉葱／ 白菜	エネルギー 277 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.4 g
12 ／ 月	ご飯 白身魚のフライ 野菜のおかか煮 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油 ／さつま芋	白身魚／かつお節	えのき茸／人参／ピーマン／玉 葱	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 4.2 g 食塩相当量 1.2 g
13 ／ 火	チキンライス ツナとわかめのソテー コーンスープ	米／米ぬか油	鶏肉／ツナ缶／わかめ／豆乳	玉葱／人参／キャベツ／コーン ホール／コーンクリーム	エネルギー 302 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.3 g
14 ／ 水	ご飯 鶏肉の生姜焼き 味噌汁 (小松菜・油揚げ)	米／米ぬか油／三温糖	鶏肉／油揚げ	生姜／人参／玉葱／小松菜	エネルギー 240 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 0.9 g
15 ／ 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／米ぬか油	鮭／わかめ	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／大蒜／かぼちゃ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.2 g
16 ／ 金	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／いんげん／コーンホール	エネルギー 328 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.0 g
17 ／ 土	ご飯 かじきの立田揚げ きんぴら大根 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま／ごま油／じゃが芋	かじき	生姜／大根／人参／小松菜／ キャベツ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.0 g
		月平均栄養価		エネルギー 285 kcal 脂 質 6.0 g	たんぱく質 13.0 g 食塩相当量 1.2 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 月	ご飯 白身魚のネギソース かぼちゃの含め煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油	白身魚／豆腐	生姜／長葱／かぼちゃ／ほうれ ん草	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.3 g
20 ／ 火	ご飯 鶏の味噌煮 きんぴら大根 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖／米ぬか油／ごま ／ごま油	鶏肉／わかめ	大根／人参／小松菜／かぼちゃ	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.4 g
21 ／ 水	ご飯 ツナコロッセ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (かぶ・油揚げ)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶／油揚げ	玉葱／小松菜／キャベツ／人参 ／コーンホール／かぶ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.2 g
22 ／ 木	ご飯 豚肉の味噌焼き 野菜のナムル 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／ごま油／ごま	豚肉	ほうれん草／人参／大豆水煮／ 玉葱	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.0 g
23 ／ 金	ご飯 魚の香味焼き ポテトきんぴら 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／じゃが芋／米ぬか油／三温 糖／ごま油／麩	鮭／無添加ベーコン／わかめ	玉葱／大蒜／人参／ピーマン	エネルギー 280 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.2 g
24 ／ 土	ハヤシライス リヨネーズポテト コーンスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉／無添加ベーコン／豆乳	玉葱／しめじ／グリーンピース／ コーンホール／コーンクリーム	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g
26 ／ 月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／ごま油／片栗粉／さつま芋	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／ 生姜／にら／ブロッコリー	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.4 g
27 ／ 火	ご飯 白身魚の西京焼き マカロニサラダ 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／三温糖／マカロニ／じゃが 芋	白身魚／わかめ	きゅうり／人参／コーンホール	エネルギー 250 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 1.5 g
28 ／ 水	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 洋風味噌汁	米／じゃが芋／米ぬか油／三温 糖／片栗粉	鶏肉／無添加ウインナー	人参／いんげん／キャベツ／玉 葱	エネルギー 272 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.2 g
29 ／ 木	チャーハン さつま芋のレーズン煮 わかめスープ	米／米ぬか油／さつま芋／三温 糖／ごま油	豚肉／わかめ	生姜／長葱／ほうれん草／コー ンホール／レモン／レーズン	エネルギー 297 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.9 g 食塩相当量 1.1 g
30 ／ 金	ご飯 かじきの味噌焼き 春雨サラダ 味噌汁 (南瓜・キャベツ)	米／春雨	かじき	きゅうり／コーンホール／かぼ ちゃ／キャベツ	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.1 g
31 ／ 土	ご飯 ローストチキン ほうれん草のなめ茸和え 実だくさん汁	米／三温糖／米ぬか油／ごま ／ごま油／じゃが芋	鶏肉	ほうれん草／えのき茸／人参 ／大根／白菜／長葱	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価			エネルギー 285 kcal 脂 質 6.0 g たんぱく質 13.0 g 食塩相当量 1.2 g

