

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	ご飯 回鍋肉 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米油／三温糖	豚肉／米みそ／こんぶ／煮干し ／かつお節／米みそ	しょうが／キャベツ／ピーマン ／玉葱	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.0 g
2 ／ 金	ご飯 白身魚の煮付け ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 （キャベツ・えのき）	米／三温糖／じゃがいも／米油	白身魚／無添加ウインナー／こ んぶ／煮干し／かつお節／米み そ	しょうが／ブロッコリー／人参 ／コーンホール／キャベツ／え のきたけ	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.2 g
3 ／ 土	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し 洋風味噌汁	米／米油	鶏肉／油揚げ／かつお節／無添 加ウインナー／米みそ	こまつな／人参／ぶなしめじ／ キャベツ／玉葱	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.3 g
5 ／ 月	青菜チャーハン 筑前煮 味噌汁 （キャベツ・油揚げ）	米／ごま油／さといも／米油／ 三温糖	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ／油揚げ	かぶ／万能ねぎ／大根／コーン ホール／にんにく／人参／れん こん／さやいんげん／キャベツ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／米油／じゃがいも	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し／ かつお節	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／にんにく	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.1 g
7 ／ 水	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 味噌汁（大根・わかめ）	米／ごま油／片栗粉／三温糖	豚肉／絹ごし豆腐／米みそ／こ んぶ／煮干し／かつお節／乾燥 わかめ	玉葱／人参／乾しいたけ／にん にく／しょうが／にら／きゅう り／大根	エネルギー 280 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.4 g
8 ／ 木	チキンライス マカロニサラダ じゃが芋のスープ	米／マカロニ／じゃがいも	鶏肉	玉葱／人参／きゅうり／コーン ホール	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.1 g
9 ／ 金	ご飯 ツナコロケ 三色煮浸し 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／じゃがいも／薄力粉／パン 粉／米油	ツナ缶／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ／油揚げ	玉葱／こまつな／人参／えのき たけ／かぶ	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.1 g
10 ／ 土	ツナカレーピラフ 春雨サラダ かぶのスープ	米／米油／はるさめ	ツナ缶／無添加ハム	玉葱／人参／ピーマン／きゅう り／コーンホール／かぶ／キャ ベツ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.0 g
12 ／ 月	 スポーツの日 				
13 ／ 火	ご飯 肉豆腐 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／三温糖	豚肉／木綿豆腐／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ／カット わかめ	玉葱／人参／根深ねぎ／かぼ ちゃ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g
14 ／ 水	ご飯 鮭の西京焼き もやしとインゲンのソテー 味噌汁（キャベツ・玉葱）	米／三温糖／米油	鮭／米みそ／みついしこん／煮 干し／かつお節／油揚げ	もやし／さやいんげん／人参／ コーンホール／キャベツ／玉葱	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.2 g
15 ／ 木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ワントンスープ	米／三温糖／米油／しゅうまい の皮	鶏肉／米みそ／豚肉	梅漬／人参／白菜／もやし／え のきたけ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.1 g
16 ／ 金	ご飯 白身魚のねぎソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米油／ごま油／三 温糖／じゃがいも	白身魚／油揚げ／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ	しょうが／根深ねぎ／切干しだ いこん／人参／しいたけ／さや いんげん／キャベツ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.2 g
17 ／ 土	ご飯 鶏肉と大根の煮物 バンサンスーソテー 実だくさん汁	米／米油／三温糖／ごま油／ じゃがいも	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつ お節／米みそ	大根／人参／さやいんげん／ キャベツ／もやし／ごぼう／白 菜／根深ねぎ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 0.9 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 ポークケチャップ ブロッコリーのお浸し 春雨スープ	米／はるさめ／ごま油	豚肉／かつお節／鶏肉	マッシュルーム／玉葱／にんにく／ブロッコリー／人参／コーンホール／さやいんげん	エネルギー 260 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 0.9 g
20 ／ 火	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 味噌汁（なす・玉葱）	米／片栗粉／米油／三温糖	めかじき／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	玉葱／杓苳ワ／ぶなしめじ／コーンホール／なす	エネルギー 274 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.1 g
21 ／ 水	カレーライス きゅうりと春雨のサラダ 青梗菜のスープ	米／じゃがいも／米ぬ油／はるさめ／三温糖／ごま油／ごま	豚肉／無添加ハム	人参／玉葱／にんにく／グリーンピース／きゅうり／もやし／チンゲンサイ／ぶなしめじ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.7 g
22 ／ 木	ご飯 鶏肉のから揚げ 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（大根・油揚げ）	米／片栗粉／米油	鶏肉／しらす干し／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／油揚げ	しょうが／こまつな／キャベツ／人参／大根	エネルギー 267 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.4 g
23 ／ 金	じゃことキャベツの ペペロンチーノ かぼちゃグラッセ じゃが芋のスープ	スパゲッティ／オリーブ油／三温糖／じゃがいも	ちりめんじゃこ	キャベツ／にんにく／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 2.2 g 食塩相当量 0.8 g
24 ／ 土	中華丼 野菜のナムル かぶのスープ	米／米油／三温糖／ごま油／ごま	豚肉／無添加ハム	こまつな／人参／白菜／しょうが／根深ねぎ／杓苳ワ／もやし／かぶ／キャベツ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.0 g
26 ／ 月	ご飯 豆腐ハンバーグ キュービックベジタブル 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米／パン粉／米油／三温糖／片栗粉／じゃがいも	豚肉／木綿豆腐／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節／カットわかめ	玉葱／キャベツ／人参／コーンホール／さやいんげん	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.5 g
27 ／ 火	ハヤシライス ジャーマンポテト わかめスープ	米／米油／じゃがいも／ごま油	ツナ缶／無添加ウインナー／乾燥わかめ	玉葱／ほんしめじ／グリーンピース／人参／根深ねぎ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
28 ／ 水	鮭のピラフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	米／米油	鮭	コーンホール／玉葱／ピーマン／ほんしめじ／かぼちゃ／人参／キャベツ／大根	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 0.9 g
29 ／ 木	わかめご飯 ツナじゃが 洋風味噌汁	米／じゃがいも／米油／三温糖	ツナ缶／無添加ウインナー／米みそ	玉葱／人参／キャベツ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.5 g
30 ／ 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 実だくさん汁	米／米油／三温糖／じゃがいも	豚肩ロース／こんぶ／煮干し／かつお加節／米みそ	しょうが／人参／玉葱／大根／ごぼう／白菜／根深ねぎ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 0.9 g
31 ／ 土	ツナと玉葱のスパゲティー さつま芋のレーズン煮 コンソメスープ	スパゲッティ／三温糖／米油／サマ仔	ツナ缶／無添加ベーコン／乾燥わかめ	玉葱／人参／キャベツ／干しぶどう	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.4 g
月 平 均 栄 養 価			エネルギー	284 kcal	タンパク質 12.7 g
			脂 質	6.1 g	食塩相当量 1.2 g

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

