

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ジャムソースかけ チーズポテト 大根スープ ふりかけ	鶏肉 チキンハム かつお節	牛乳 チーズ のり	米 梅ジャム 米粉 砂糖 大麦 でん粉 じゃがいも	油	にんじん パセリ	大根 白菜	730 kcal 117.3 g 35.5 g 16.8 g 3.1 g
5 (水)	根菜のカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ らっきょう	豚肉 大豆 チキンハム	牛乳	米 砂糖 里いも 梅ジャム	油 カレールーウ マーガリン (乳なし)	にんじん	れんこん 大根 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり らっきょう	732 kcal 120.0 g 27.8 g 19.0 g 2.2 g
6 (木)	松井農園さんのごはん 牛乳 かじきのかば焼き 小松菜のソテー さつまいものみそ汁	かじき ベーコン うすあげ みそ	牛乳	米 でん粉 米粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	小松菜 にんじん 青ねぎ	土生姜 キャベツ 大根 ごぼう	770 kcal 113.3 g 28.6 g 23.5 g 2.3 g
7 (金)	大根葉チャーハン 牛乳 大根サラダ 若狭わかめのスープ ヨーグルト	豚肉 卵 かまぼこ ベーコン 豆腐	牛乳 若狭わかめ ヨーグルト	米	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	大根葉 にんじん	大根 きゅうり コーン 白菜 しいたけ	704 kcal 106.2 g 27.9 g 16.0 g 2.6 g
10 (月)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 さつまいもサラダ 名田庄しそ風味漬け	豚肉 焼き豆腐 チキンハム	牛乳	米 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん 青ねぎ ブロッコリー しそ	玉ねぎ 白菜 ごぼう しいたけ 大根	724 kcal 119.2 g 29.9 g 17.0 g 2.2 g
11 (火)	玄米ごはん 牛乳 しいらのカレーパン粉焼き 野菜のケチャップソテー キャベツのみそ汁	しいら ベーコン うすあげ 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 玄米 パン粉	オリーブ油 油	にんじん ピーマン 青ねぎ パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	713 kcal 103.9 g 36.3 g 19.6 g 2.4 g
12 (水)	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉とねぎの炒り煮 青のりじゃこ けんちん汁	鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳 煮干し 青のり	米 砂糖 さつまいも でん粉 こんにゃく	ごま	にんじん 小松菜	白ねぎ 大根 ごぼう しいたけ	707 kcal 105.5 g 32.4 g 13.9 g 2.9 g
13 (木)	麦ごはん 牛乳 チゲ鍋 もやしとわかめのあえもの みかん	豚肉 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳 カットわかめ 昆布	米 大麦 春雨 砂糖	ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら 青ねぎ	白菜 大根 しいたけ 白ねぎ もやし みかん にんにく 土生姜	712 kcal 113.6 g 26.9 g 14.9 g 2.4 g
14 (金)	ふくいチキンのソースカツ丼 牛乳 (ごはん ソースチキンカツ キャベツのごまあえ) 打ち豆汁 じねんじょクッキー	鶏肉 みそ 打ち豆 うすあげ	牛乳	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも じねんじょ クッキー	油 ごま	にんじん 青ねぎ	キャベツ もやし 大根 しいたけ	833 kcal 116.3 g 31.3 g 25.0 g 2.7 g
17 (月)	わかめごはん 牛乳 吉川なすメンチカツ まいたけの炒めもの かきたま汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 豆腐 みそ	牛乳 炊き込み わかめ	米 砂糖 パン粉	油	小松菜 にんじん	まいたけ コーン 玉ねぎ えのきたけ なす	746 kcal 107.4 g 26.2 g 25.4 g 3.1 g
18 (火)	玄米ごはん 牛乳 おでん キャベツのごまマヨあえ 納豆	うずら卵 厚揚げ ちくわ 納豆 チキンハム	牛乳 昆布	米 玄米 里いも こんにゃく 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ	750 kcal 108.6 g 30.7 g 25.4 g 2.0 g
19 (水)	ロールパン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 野菜のドレッシングあえ スイートポテト	鶏肉	牛乳	ロールパン 米粉 砂糖 スイート ポテト	油 ごま	にんじん ブロッコリー ほうれん草	大根 白菜 玉ねぎ コーン キャベツ	753 kcal 101.9 g 27.0 g 30.1 g 2.8 g
20 (木)	麦ごはん 牛乳 和風ローストチキン ほうれん草の炒め物 かぶと里いものみそ汁	鶏肉 ベーコン うすあげ 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦 砂糖 里いも	油	ほうれん草 にんじん	土生姜 キャベツ コーン かぶ しいたけ 白ねぎ	722 kcal 105.3 g 34.5 g 18.2 g 2.4 g
21 (金)	坂本米のごはん 牛乳 はたはたの磯辺唐揚げ キャベツの漬け物 えのきたけのすまし汁 いちご羽二重もち	はたはた 豆腐 じゃこ天	牛乳 青のり もずく	米 米粉 いちご 羽二重もち	油	にんじん 青ねぎ しそ	キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 玉ねぎ	731 kcal 108.1 g 28.4 g 21.3 g 1.8 g
25 (火)	川上米のごはん 牛乳 炒り豆腐 揚げむかご のり酢あえ	豆腐 ツナ 鶏肉 卵	牛乳 のり	米 砂糖	油 ごま	にんじん 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ むかご 切り干し大根	759 kcal 110.7 g 31.3 g 22.4 g 1.6 g
26 (水)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ もやしのソテー みそ野菜スープ 味つけのり	ベーコン 豚肉 みそ	牛乳 味付けのり	米 米粉 でん粉 砂糖	油	にんじん 小松菜 チンゲンサイ にら	もやし 白菜 玉ねぎ しいたけ キャベツ 土生姜 にんにく	707 kcal 111.4 g 25.6 g 16.6 g 2.1 g
27 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー大根 ビーフンサラダ 梅干し ミニフィッシュ	豚肉 厚揚げ みそ ツナ	牛乳 煮干し	米 大麦 砂糖 でん粉 ビーフン	油	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ 白ねぎ 土生姜 にんにく キャベツ 梅干し	769 kcal 109.3 g 31.6 g 26.9 g 4.3 g
28 (金)	おおいのハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ 梅ゼリー	牛肉 赤みそ チキンハム	牛乳	米 砂糖 米粉 梅ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ミディトマト ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ コーン	748 kcal 125.8 g 28.1 g 18.5 g 1.9 g



大根丸ごと献立
SDGs

歯っぴー献立



アイアン
献立



和食の日の献立