

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	
8 (木)	おおいのポーくハヤシライス 牛乳 小松菜サラダ さつまいもチップス	豚肉 赤みそ ツナ	牛乳	米 砂糖 米粉 さつまいも チップス	油	にんじん ミディトマト 小松菜	玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	707 kcal 115.4 g 27.0 g 15.6 g 1.8 g
9 (金)	松井農園さんのごはん 牛乳 さわらフライ 大根なます 白玉雑煮	さわら かまぼこ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 白玉団子 小麦粉 でん粉	油 ごま	にんじん 小松菜	大根 白菜 しいたけ	753 kcal 117.1 g 28.1 g 18.6 g 1.7 g
13 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 米粉めんの中華和え 味つけのり	豚肉 豆腐 みそ チキンハム	牛乳 味付けのり	米 大麦 砂糖 でん粉 米粉めん	油 ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく キャベツ	719 kcal 114.1 g 27.8 g 19.5 g 1.8 g
14 (水)	坂本米のごはん 牛乳 かぼちゃミートフライ のり酢あえ かみなり汁	ツナ 豚肉 豆腐	牛乳 きざみのり	米 砂糖 こんにやく でん粉 パン粉	油 ごま ごま油	かぼちゃ ほうれん草 にんじん 青ねぎ	もやし ごぼう 大根 しいたけ 玉ねぎ	761 kcal 115.1 g 23.4 g 23.3 g 2.1 g
15 (木)	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さつまいもサラダ 名田庄ふるさと漬け	鶏肉 厚揚げ チキンハム	牛乳	米 でん粉 こんにやく 砂糖 さつまいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ブロッコリー	土生姜 大根 玉ねぎ しいたけ きゅうり なす	738 kcal 115.6 g 26.9 g 22.4 g 2.2 g
16 (金)	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいもチップス ほうれん草のごま和え にらたまじる	豚肉 卵	牛乳 昆布	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	にんじん ほうれん草 にら	白菜 大根 白ねぎ キャベツ 土生姜 にんにく 切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ	705 kcal 105.7 g 24.3 g 17.5 g 2.5 g
19 (月)	川上米のごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き チーズポテト えのきと小松菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	米 米粉 じゃがいも	油	小松菜 にんじん	土生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ	727 kcal 113.0 g 34.5 g 17.3 g 2.4 g
20 (火)	玄米ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 ブロッコリーサラダ 名田庄しそ風味漬け	高野豆腐 鶏肉 卵 チキンハム	牛乳	米 玄米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー しそ	玉ねぎ しいたけ キャベツ コーン 大根	728 kcal 109.1 g 31.1 g 18.3 g 2.4 g
21 (水)	救給カレー 牛乳 ペンネと野菜のソテー ポトフ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	米 ペンネ じゃがいも	油	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	762 kcal 97.9 g 24.6 g 10.9 g 3.6 g
22 (木)	里芋の炊き込みごはん 牛乳 さわらのから揚げ ほうれん草のおかか和え ねぎと白菜のみそ汁 みかんゼリー	うすあげ さわら かつお節 豆腐 みそ		米 里いも 米粉 砂糖 でん粉 みかんゼリー	油	ほうれん草 にんじん	土生姜 キャベツ 白菜 大根 白ねぎ	744 kcal 112.3 g 32.6 g 21.5 g 2.7 g
23 (金)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 大根の中華漬け 手作りふりかけ	豚肉 うずら卵 かつお節 大豆	牛乳 しらす干し 塩昆布 青のり	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油	にんじん チンゲンサイ	土生姜 白菜 玉ねぎ しいたけ 大根	701 kcal 106.3 g 26.5 g 13.7 g 2.0 g
26 (月)	梅とかつおぶしのごはん 牛乳 豚肉と里いもの炒め物 具だくさんみそ汁 羽二重もち	かつお節 豚肉 うすあげ みそ	牛乳	米 里いも 砂糖 でん粉 羽二重もち	ごま 油	小松菜 にんじん 青ねぎ	梅肉 土生姜 玉ねぎ 大根 白菜	742 kcal 114.5 g 31.6 g 20.8 g 3.2 g
27 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 大根サラダ 白菜と肉団子のスープ煮 キャンディチーズ	きなこ かまぼこ 鶏肉	牛乳 チーズ	パン グラニュー糖 春雨 砂糖 でん粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	大根 きゅうり コーン 白菜 もやし 玉ねぎ	693 kcal 71.8 g 24.8 g 28.5 g 3.8 g
28 (水)	へしこチャーハン 牛乳 ほうれん草の炒め物 みそワタンスープ じねんじょクッキー	鯖へしこ ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	米 ワントン じねんじょ クッキー	油	にんじん 青ねぎ ほうれん草 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ コーン もやし しいたけ	753 kcal 107.5 g 26.6 g 22.9 g 2.4 g
29 (木)	若狭牛のカレーライス 牛乳 ブロッコリーと大根のサラダ りんご	牛肉 チキンハム	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン (乳なし)	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 大根 コーン りんご	765 kcal 129.5 g 25.7 g 21.4 g 2.0 g
30 (金)	ソースカツ丼 牛乳 (ごはん ソースカツ キャベツのごまあえ) 若狭わかめのみそ汁	豚肉 うすあげ みそ	牛乳 若狭わかめ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	油 ごま	にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ 白ねぎ	746 kcal 117.6 g 29.0 g 20.0 g 2.6 g

