

献立表

日	献立名	6つの基礎食品群とその働き							エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える			熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど		糖質	脂質	
1 木	牛乳 麦ごはん 揚げかちのチリソース ボイル野菜 ねぎのスープ	いか 豆腐	牛乳	にんじん こまつな わけぎ	たまねぎ にんにく キャベツ	長ねぎ しょうが もやし	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま マヨネーズ	822 kcal 30.0 g
2 金	牛乳 スパゲッティナポリタン 白玉フルーツポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム 黄桃缶	にんにく パイン缶 みかん缶	スパゲッティ さとう 白玉粉	油 バター	789 kcal 26.2 g
5 月	牛乳 高菜そぼろ丼 だご汁 りんご	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん たかな漬	たまねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん ごぼう にんじん		米 麦 小麦粉 白玉粉 片栗粉	さとう 油 ごま	856 kcal 32.5 g
6 火	牛乳 ハヤシライス 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく セロリー キャベツ マッシュルーム しょうが だいこん	たまねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	油 バター	856 kcal 25.3 g
7 水	牛乳 豆乳みそラーメン ジャンボ餃子 アセロラゼリー	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ アセロラジュース		めん 片栗粉 ぎょうざの皮 さとう	油 ごま	842 kcal 30.9 g
8 木	牛乳 ごはん 鯖の韓国焼き 胡麻和え 呉汁（ごじる）	さば 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう ぶなしめじ だいこん		米 さとう じゃがいも	油 ごま	818 kcal 33.8 g
9 金	牛乳 フレンチトースト キャロットソースサラダ 秋野菜のポトフ	卵 豚肉 ベーコン フランクフルト ひよこまめ	牛乳	にんじん かぶの葉	もやし キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ しょうが かぶ		食パン はちみつ さとう じゃがいも	油	769 kcal 30.4 g
13 火	牛乳 ひじきチャーハン パリパリサラダ 卵とキャベツのスープ フルーツミルクゼリー	豚肉 焼き豚 鶏肉 卵	牛乳 ひじき 寒天	にんじん こまつな	長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん缶		米 麦 さとう ワンタンの皮	油	772 kcal 25.1 g
14 水	牛乳 秋鮭ごはん 筑前煮 豆腐のすまし汁	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう 干しいたけ グリーンピース えのきたけ		米 さとう こんにゃく さといも	油 ごま	747 kcal 28.0 g
15 木	牛乳 黒砂糖パン マカロニグラタン ベーコンときのこのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ		黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 パン粉	油 バター	793 kcal 29.1 g
16 金	牛乳 錦（にしき）丼 みそ汁 柿	豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ピーマン 赤ピーマン	切干大根 キャベツ たまねぎ かき		米 麦 さとう	油	799 kcal 31.0 g
19 月	牛乳 和風クッパ 豚肉とキムチ炒め グレープゼリー	豚肉 卵	牛乳 寒天	ほうれんそう にら にんじん	干しいたけ 長ねぎ しょうが たまねぎ 白菜キムチ もやし ぶどうジュース		米 麦 片栗粉 さとう	油	776 kcal 27.1 g
20 火	牛乳 セサミトースト フレンチサラダ クラムチャウダー	白いんげん豆 あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが		胚芽食パン はちみつ さとう 小麦粉	油 ごま マーガリン バター	763 kcal 27.6 g
21 水	牛乳 さんまのかば焼き丼 根菜のみそ汁 みかん	さんま みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん みかん		米 麦 さとう 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	油	876 kcal 27.4 g
22 木	牛乳 スパゲッティミートソース アーモンドドレサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ		スパゲッティ さとう	油 アーモンド	755 kcal 30.5 g
23 金	牛乳 わかめごはん ふくさ焼き 野菜のゆかり和え すまし汁	鶏肉 えび はんぺん 卵 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ゆかり こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	干しいたけ えのきたけ	米 麦 さとう	油 ごま	744 kcal 32.0 g
26 月	牛乳 きんぴらごはん ししゃものごま揚げ いものこ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ごぼう しょうが ぶなしめじ まいたけ 長ねぎ		米 麦 さとう 小麦粉 片栗粉 こんにゃく さといも	油 ごま	790 kcal 33.2 g
27 火	牛乳 チーズパン 糸寒天サラダ ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん トマト	もやし きゅうり セロリー たまねぎ にんにく しょうが		チーズパン さとう じゃがいも	油 バター	772 kcal 31.5 g
28 水	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム パインゼリー	鶏肉 ベーコン えび 卵	牛乳 寒天	にんじん 赤とうがらし 赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ パイン缶 パインジュース	にんにく もやし	米 麦 さとう はるさめ	油 バター	758 kcal 27.3 g
29 木	牛乳 カレーうどん 磯香和え さつまいも蒸しパン	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし		めん さとう 片栗粉 小麦粉 さつまいも	油 バター	858 kcal 26.9 g
30 金	牛乳 チキンライス じゃこと豆のサラダ かぼちゃのプリン	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 生クリーム	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし		米 麦 さとう	油 ごま バター	780 kcal 26.1 g