

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 火	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 303 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.3 g
2 水	ご飯 ポテトコロッケ ブロッコリー 味噌汁（大根・わかめ）	米／米ぬか油／じゃが芋／パン 粉	豚肉／わかめ	玉葱／人参／ブロッコリー／大 根	エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.1 g
3 木	ご飯 鶏の味噌煮 ポテトサラダ 味噌汁（なす・玉葱）	米／三温糖／じゃが芋	鶏肉	人参／玉葱／なす	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.4 g
4 金	吉野の鶏飯 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖	鶏肉／ちりめんじゃこ	ごぼう／大蒜／小松菜／キャベ ツ／人参／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 292 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 1.2 g
5 土	ハヤシライス マカロニサラダ 青梗菜のスープ	米／米ぬか油／マカロニ	豚肉	玉葱／しめじ／グリーンピース／ きゅうり／人参／コーンホール ／チンゲン菜／しめじ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.2 g
7 月	チキンライス 小松菜と油揚げの炒め煮 コーンスープ	米／米ぬか油／三温糖	鶏肉／油揚げ／無添加ベーコン ／豆乳	玉葱／人参／小松菜／キャベツ ／コーンホール／コーンクリ ム	エネルギー 318 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.3 g
8 火	ご飯 回鍋肉 味噌汁 （さつまいも・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖／さつま 芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／玉 葱	エネルギー 251 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g
9 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 実だくさん汁	米／米ぬか油／じゃが芋	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／大蒜／大根／ごぼう／白菜 ／長葱	エネルギー 259 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.2 g
10 木	ツナと玉葱のスパゲティー さつまいもとりんごの重ね煮 白菜のスープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか油 ／さつまいも	ツナ缶／無添加ベーコン	玉葱／人参／キャベツ／りんご ／レーズン／白菜	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 0.9 g
11 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 （キャベツ・油揚げ）	米／米ぬか油／三温糖	豚肉／油揚げ	生姜／人参／玉葱／キャベツ	エネルギー 241 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.0 g
12 土	鮭のピラフ ほうれん草とじゃが芋の かぶのスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／パ ター	鮭	コーンホール／玉葱／ピーマン ／しめじ／ほうれん草／大蒜 ／かぶ／キャベツ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.1 g
14 月	ご飯 白身魚のネギソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油／じゃが芋	白身魚／油揚げ	生姜／長葱／切干大根／人参 ／干し椎茸／いんげん／キャベツ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.2 g
15 火	そぼろごはん ツナじゃが 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／三温糖／ごま／じゃが芋 ／糸こんにゃく／米ぬか油	鶏肉／ツナ缶	生姜／ほうれん草／玉葱／人参 ／キャベツ／えのき茸	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.4 g
16 水	ご飯 肉豆腐 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／かぼちゃ ／キャベツ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
月平均栄養価			エネルギー 286 kcal 脂 質 5.8 g	タンパク質 12.5 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。

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	
17 木	ご飯 ささみのレモン煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖	鶏肉/豆腐	レモン/かぼちゃ/人参/玉葱 /ほうれん草	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.2 g
18 金	ねぎ豚うどん かぼちゃの含め煮	うどん/三温糖	豚肉	長葱/万能ねぎ/大根/人参/ 大蒜/生姜/かぼちゃ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 2.2 g 食塩相当量 1.5 g
19 土	洋風ひじきご飯 ブロッコリーコーンソテー ワンタンスープ	米/米ぬか油/じゃが芋/ ウェーブワンタン	無添加ベーコン/鶏肉/無添加 ウインナー/豚肉	人参/玉葱/いんげん/コーン ホール/ブロッコリー/白菜/ もやし/えのき茸	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 0.9 g
21 月	 海の日 				
22 火	ご飯 鶏のケチャップ味 キュービックベジタブル 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖	鶏肉	キャベツ/人参/コーンホール /いんげん/かぼちゃ/玉葱	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.1 g
23 水	ご飯 鮭の南蛮漬け 味噌汁 (さつまいも・ほうれん草)	米/片栗粉/米ぬか油/さつま 芋	鮭	玉葱/人参/ピーマン/ほうれ ん草	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.1 g
24 木	ご飯 ポークケチャップ 粉ふき芋 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米/じゃが芋	豚肉/わかめ	マッシュルーム/玉葱/大蒜	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 2.2 g
25 金	ドライカレーライス 小松菜とじゃこの炒め物 わかめスープ	米/三温糖/米ぬか油/ごま油	豚肉/ちりめんじゃこ/わかめ	玉葱/人参/ピーマン/ホール トマト/小松菜/キャベツ/長 葱	エネルギー 267 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.0 g
26 土	中華丼 マカロニサラダ 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/米ぬか油/三温糖/片栗粉 /マカロニ	豚肉	小松菜/人参/パプリカ/しめ じ/白菜/きくらげ/きゅうり /コーンホール/キャベツ/え のき茸	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 月	ご飯 魚のステーキ 三色煮浸し 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖 /じゃが芋	かじき/わかめ	玉葱/小松菜/人参/えのき茸	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.2 g
29 火	ご飯 焼き鳥 ポテトサラダ 味噌汁 (なす・玉葱)	米/ごま油/じゃが芋	鶏肉	大蒜/人参/玉葱/なす	エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.0 g
30 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーソテー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/三温糖/じゃが芋/米ぬか 油/麩	鶏肉/わかめ	生姜/人参/ブロッコリー/玉 葱	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.4 g
31 木	ご飯 ツナコロケ 青菜ののり浸し 味噌汁 (大根・わかめ)	米/じゃが芋/小麦粉/パン粉 /米ぬか油	ツナ缶/焼きのり/わかめ	玉葱/小松菜/キャベツ/人参 /大根	エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
		月平均栄養価		エネルギー 286 kcal 脂 質 5.8 g	たんぱく質 12.5 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。