

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 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉	生姜／人参／玉葱／キャベツ	エネルギー 242 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.0 g	
2 ／ 木	ご飯 かじきのから揚げ パンサンスーソテー 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油／三温糖	かじき	生姜／キャベツ／もやし／人参／かぼちゃ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.0 g	
3 ／ 金	ハヤシライス ツナとわかめのソテー かぶのスープ	米／米ぬか油	豚肉／ツナ缶／わかめ	玉葱／しめじ／グリーンピース／キャベツ／人参／かぶ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.3 g	
4 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／ごま油／片栗粉	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／生姜／にら／ブロッコリー／かぼちゃ	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.3 g	
6 ／ 月	ご飯 ポテトコロケ 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	
7 ／ 火	ご飯 肉豆腐 味噌汁 （さつま芋・ほうれん草）	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／ほうれん草	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g	
8 ／ 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（南瓜・白菜）	米／三温糖	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／えのき茸／かぼちゃ／白菜	エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g	
9 ／ 木	ご飯 チキンカツ 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	鶏肉／油揚げ／わかめ	小松菜／キャベツ／人参	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.3 g	
10 ／ 金	ご飯 回鍋肉 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／人参／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g	
11 ／ 土	中華丼 いんげんのおかか煮 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／米ぬか油／三温糖／片栗粉	豚肉／かつお節	小松菜／人参／パプリカ／しめじ／白菜／きくらげ／いんげん／しめじ／キャベツ／えのき茸	エネルギー 278 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.3 g	
13 ／ 月	 スポーツの日 					
14 ／ 火	ご飯 白身魚のフライ 白菜の煮浸し 味噌汁 （玉葱・麩・わかめ）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／三温糖／麩	白身魚／油揚げ／わかめ	白菜／人参／しめじ／玉葱	エネルギー 275 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.3 g	
15 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖／片栗粉	豚肉／豆腐／ちりめんじゃこ	玉葱／小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g	
16 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キュービックベジタブル 味噌汁 （さつま芋・ほうれん草）	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉	生姜／キャベツ／人参／コーン／ホール／いんげん／ほうれん草	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.5 g	
17 ／ 金	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーソテー 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか油	鮭／豆腐	人参／ブロッコリー／なめこ／万能ねぎ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 1.1 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		月 平 均 栄 養 価	エネルギー	289 kcal	タンパク質	13.2 g
			脂 質	5.8 g	食塩相当量	1.2 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	
18 ／ 土	焼きうどん さつま芋の小豆和え かぶのスープ	うどん／米ぬか油／さつま芋	豚肉／ゆで小豆	キャベツ／人参／ピーマン／かぶ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.1 g
20 ／ 月	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁 （ほうれん草・油揚げ）	米／米ぬか油／マカロニ	鶏肉／油揚げ	きゅうり／人参／コーンホール／ほうれん草	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.2 g
21 ／ 火	ご飯 魚のステーキ 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	かじき／油揚げ	玉葱／小松菜／キャベツ／人参	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.2 g
22 ／ 水	ご飯 麻婆茄子 洋風味噌汁	米／米ぬか油／ごま油／片栗粉	豚肉／無添加ウインナー	なす／いんげん／長葱／人参／生姜／大蒜／キャベツ／玉葱	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.0 g
23 ／ 木	ご飯 鮭の和風玉葱ソース きんぴら大根 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／米ぬか油／三温糖／ごま／ごま油／じゃが芋	鮭	玉葱／大根／人参／小松菜／キャベツ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.3 g
24 ／ 金	ご飯 ささみのレモン煮 青菜ののり浸し 味噌汁 （さつま芋・しめじ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／さつま芋	鶏肉／焼きのり	レモン／小松菜／キャベツ／人参／しめじ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 3.1 g 食塩相当量 1.2 g
25 ／ 土	そばろごはん ジャーマンポテト 春雨スープ	米／三温糖／ごま／じゃが芋／米ぬか油／春雨／ごま油	鶏肉／無添加ウインナー	生姜／ほうれん草／玉葱／人参／白菜／いんげん	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.0 g
27 ／ 月	ポークケチャップライス ひじきとツナの炒め煮 白菜のスープ	米／米ぬか油／ごま油	豚肉／ツナ缶／無添加ベーコン	玉葱／人参／ピーマン／キャベツ／白菜	エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.2 g
28 ／ 火	ご飯 白身魚のねぎソース さつま芋の小豆和え 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油／さつま芋	白身魚／ゆで小豆／油揚げ	生姜／長葱／小松菜	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.1 g
29 ／ 水	ご飯 鶏の味噌煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉	小松菜／キャベツ／人参／コーンホール／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 263 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.3 g
30 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 （さつま芋・ほうれん草）	米／米ぬか油／三温糖	鮭／油揚げ／大豆水煮	玉葱／大蒜／人参／いんげん／ほうれん草	エネルギー 302 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.9 g
31 ／ 金	洋風ひじきご飯 ブロッコリーコーンソテー 春雨スープ	米／米ぬか油／じゃが芋／春雨／ごま油	無添加ベーコン／鶏肉／無添加ウインナー／鶏肉	人参／玉葱／いんげん／コーンホール／ブロッコリー／白菜	エネルギー 246 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.6 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 289 kcal		タンパク質 13.2 g
			脂 質 5.8 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。

