

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	
2 月	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐／わかめ	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g
3 火	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 303 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.0 g
4 水	ご飯 かじきの立田揚げ 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	かじき／油揚げ／わかめ	生姜／小松菜／キャベツ／人参 ／かぼちゃ	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.0 g
5 木	ご飯 麻婆豆腐 けんちん汁	米／ごま油／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐／油揚げ	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／ 生姜／にら／大根／ごぼう／万 能ねぎ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.2 g
6 金	ご飯 白身魚の西京焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米／三温糖	白身魚／油揚げ	かぼちゃ／キャベツ／玉葱	エネルギー 290 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 3.1 g 食塩相当量 1.2 g
7 土	洋風ひじきご飯 ツナとわかめのソテー 洋風味噌汁	米／米ぬか油	無添加ベーコン／鶏肉／ツナ缶 ／わかめ／無添加ウインナー	人参／玉葱／いんげん／コーン ホール／キャベツ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.4 g
9 月	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き キュービックベジタブル 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／豆腐	梅干し／キャベツ／人参／コー ンホール／いんげん／なめこ／ 万能ねぎ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 火	ご飯 白身魚のねぎソース 白菜の煮浸し 味噌汁 (さつま芋・ほうれん草)	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油 ／三温糖	白身魚／油揚げ	生姜／長葱／白菜／人参／しめ じ／ほうれん草	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.3 g
11 水	建国記念の日				
12 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米／三温糖	鮭／わかめ	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.1 g
13 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖／さつま 芋	豚肉	生姜／人参／玉葱	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.9 g
14 土	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／糸こんにゃく／三温糖／ じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／キャベツ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 0.9 g
		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 311 kcal	タンパク質 14.3 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	
16 月	ご飯 鶏の味噌煮 青梗菜のソテー 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉	チンゲン菜／もやし／コーンホール／玉葱	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.1 g
17 火	ご飯 鮭の南蛮漬け 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油	鮭	玉葱／人参／ピーマン／かぼちゃ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.0 g
18 水	ご飯 豚肉の味噌焼き 野菜のナムル 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米／ごま油／ごま／じゃが芋	豚肉／わかめ	ほうれん草／人参／もやし	エネルギー 319 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.1 g
19 木	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／米ぬか油／三温糖／ごま／ごま油	かじき	大根／人参／小松菜／かぼちゃ／キャベツ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.1 g
20 金	ご飯 肉じゃが 味噌汁（キャベツ・えのき茸）	米／じゃが芋／糸こんにゃく／米ぬか油／三温糖	豚肉	玉葱／人参／キャベツ／えのき茸	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 0.8 g
21 土	ご飯 ヤンニヨムチキン風 三色煮浸し 味噌汁（さつま芋・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま／さつま芋	鶏肉／わかめ	大蒜／小松菜／人参／えのき茸	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.2 g
23 月				天皇誕生日	
24 火	ご飯 魚のもみじ焼き マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	米／三温糖／マカロニ	鮭／油揚げ	人参／きゅうり／コーンホール／キャベツ	エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.3 g
25 水	ご飯 鶏のつくね ポテトサラダ 味噌汁（玉葱・麩・わかめ）	米／ごま油／片栗粉／三温糖／じゃが芋／麩	鶏肉／豆腐／わかめ	長葱／えのき茸／生姜／人参／玉葱	エネルギー 329 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.1 g
26 木	ご飯 白身魚の煮付け さつま芋のバター焼き 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／三温糖／さつま芋／バター	白身魚／無添加ベーコン／油揚げ	生姜／ブロッコリー／かぶ	エネルギー 368 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.5 g
27 金	ご飯 ポークケチャップ 粉ふき芋 味噌汁（ほうれん草・豆腐）	米／じゃが芋	豚肉／豆腐	マッシュルーム／玉葱／大蒜／ほうれん草	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.6 g
28 土	ご飯 鶏肉のから揚げ もやしといんげんのソテー 味噌汁（さつま芋・しめじ）	米／片栗粉／米ぬか油／さつま芋	鶏肉	生姜／もやし／いんげん／人参／コーンホール／キャベツ／しめじ	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.2 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 311 kcal 脂 質 5.8 g	タンパク質 14.3 g 食塩相当量 1.2 g	