

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 白身魚のねぎソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/片栗粉/米油/ごま油/三温糖/じゃがいも	たら/油揚げ/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ	しょうが/根深ねぎ/切干し大根/人参/しいたけ/さやいんげん/キャベツ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g
2 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/じゃがいも	鶏肉/米みそ/こんぶ/煮干し/かつお節	きゅうり/人参/コーンホール缶/なす/玉葱	エネルギー 264 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.4 g
3 金	ツナピラフ 春雨サラダ じゃが芋のスープ	米/米油/春雨/じゃがいも	ツナ缶	人参/ピーマン/きゅうり/コーンホール缶/玉葱	エネルギー 230 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.0 g
4 土	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/ごま油/片栗粉/麩	豚肉/絹ごし豆腐/米みそ/こんぶ/煮干し/かつお節/乾燥わかめ	玉葱/人参/しいたけ/にんにく/しょうが/にら/ブロッコリー	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.2 g
6 月	わかめご飯 ツナじゃが 洋風味噌汁	米/じゃがいも/米油/三温糖	ツナ缶/無添加ウインナー/米みそ	玉葱/人参/キャベツ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.3 g
7 火	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米/米油/三温糖	豚肉/米みそ/こんぶ/煮干し/かつお節	しょうが/キャベツ/ピーマン/かぼちゃ/玉葱	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.9 g
8 水	青菜チャーハン 筑前煮 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	米/ごま油/さといも/米油/三温糖	鶏肉/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/油揚げ	かぶ/こねぎ/大根/コーンホール缶/にんにく/人参/れんこん/さやいんげん/キャベツ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.2 g
9 木	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 春雨スープ	米/片栗粉/米油/三温糖/はるさめ/ごま油	めかじき/鶏肉	玉葱/木綿豆腐/ぶなしめじ/コーンホール缶/さやいんげん/人参	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 0.6 g
10 金	ご飯 豚肉の生姜焼き バンサンスーテー 味噌汁 (キャベツ・玉葱)	米/米油/三温糖/ごま油	豚肉/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ/油揚げ	しょうが/人参/玉葱/キャベツ/もやし	エネルギー 283 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.2 g
11 土	洋風ひじきご飯 キュービックベジタブル ワンタンスープ	米/米油/三温糖/しゅうまいの皮	無添加ベーコン/鶏肉/豚肉	人参/玉葱/さやいんげん/コーンホール缶/キャベツ/白菜/もやし/えのきたけ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.0 g
13 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 青菜ののり浸し 実だくさん汁	米/三温糖/じゃがいも	鶏肉/焼きのり/こんぶ/煮干し/かつお節/米みそ	しょうが/こまつな/キャベツ/人参/大根/ごぼう/白菜/根深ねぎ	エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.4 g
14 火	チキンライス 小松菜と油揚げの炒め煮 コーンスープ	米/米油/三温糖	鶏肉/油揚げ/無添加ベーコン/豆乳	玉葱/人参/こまつな/キャベツ/コーンホール缶/コーンクリーム缶	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.3 g
15 水	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (大根・わかめ)	米/パン粉/米油/三温糖/片栗粉	豚肉/木綿豆腐/米みそ/かつお節/こんぶ/煮干し/かつお節/乾燥わかめ	玉葱/ブロッコリー/人参/コーンホール缶/大根	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.2 g
16 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (さつま芋・わかめ)	米/米油/サマ仔	鮭/米みそ/こんぶ/煮干し/かつお節/乾燥わかめ	キャベツ/玉葱/人参/ピーマン/にんにく	エネルギー 258 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.1 g
17 金	ツナカレーピラフ マカロニサラダ 野菜スープ	米/米油/マカロニ	ツナ缶	玉葱/人参/ピーマン/きゅうり/コーンホール缶/キャベツ/大根	エネルギー 273 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.0 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	中華丼 野菜のナムル かぶのスープ	米／米油／三温糖／片栗粉／ご ま油／ごま	豚肉／無添加ハム	こまつな／人参／ぶなしめじ／ 白菜／杓苳／もやし／かぶ／ キャベツ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.2 g
20 ／ 月	海の日				
21 ／ 火	ツナと玉葱のスパゲティー ブロッコリーソテー 白菜のスープ	スパゲティー／三温糖／米油／じゃ がいも	ツナ缶／無添加ベーコン	玉葱／人参／キャベツ／ブロッ コリー／白菜	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.0 g
22 ／ 水	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き けんちん汁	米／三温糖／じゃがいも／ごま 油	鶏肉／米みそ／油揚げ	梅肉／大根／人参／ごぼう／こ ねぎ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.7 g
23 ／ 木	ご飯 ツナコロケ 三色煮浸し 青梗菜のスープ	米／じゃがいも／薄力粉／パン 粉／米油	ツナ缶	玉葱／こまつな／人参／えのき たけ／チンゲンサイ／ぶなしめ じ	エネルギー 303 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.1 g
24 ／ 金	カレーライス 小松菜とじゃこの炒め物 わかめスープ	米／じゃがいも／米油／ごま油	ツナ缶／しらす干し／乾燥わか め	人参／玉葱／にんにく／グリーン ピース／こまつな／キャベツ／ 根深ねぎ	エネルギー 262 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.3 g
25 ／ 土	鮭のピラフ ほうれん草じゃが芋ソテー コンソメスープ	米／米油／じゃがいも	鮭／乾燥わかめ	コーンホール缶／玉葱／ピーマ ン／ほんしめじ／杓苳／キャ ベツ	エネルギー 286 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.3 g
27 ／ 月	ねぎ豚うどん かぼちゃのそぼろ煮	うどん／米油／三温糖／片栗粉	豚肉／鶏肉	根深ねぎ／葉ねぎ／大根／人参 ／にんにく／しょうが／かぼ ちゃ／玉葱／さやいんげん	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.6 g
28 ／ 火	ご飯 肉豆腐 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米／三温糖	豚肉／木綿豆腐／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ／油揚げ	玉葱／人参／根深ねぎ／こまつ な	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 0.9 g
29 ／ 水	コーンのクリームパスタ かぼちゃの含め煮 野菜スープ	スパゲティー／米油／三温糖	豆乳	玉葱／コーンクリーム缶／かぼ ちゃ／キャベツ／人参／大根	エネルギー 225 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 3.5 g 食塩相当量 1.6 g
30 ／ 木	ご飯 鮭の南蛮漬け 実だくさん汁	米／片栗粉／米油／じゃがいも	鮭／こんぶ／煮干し／かつお節 ／米みそ	玉葱／人参／ピーマン／大根／ ごぼう／白菜／根深ねぎ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.0 g
31 ／ 金	ハヤシライス いんげんのソテー かぶのスープ	米／米油	ツナ缶	玉葱／ほんしめじ／グリーンピ ース／さやいんげん／コーンホ ール缶／かぶ／キャベツ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価		エネルギー 272 kcal 脂 質 5.9 g	タンパク質 11.8 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。

