

予定献立表

日付	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 寒天のあえ物 ひじきのり佃煮	○牛肉ミンチ ○ 豚肉ももミンチ	○牛乳 ○サラ ダ用糸寒天 ○ しらす干し 小 ○ひじきのり佃 煮	○にんじん ○冷 凍さやいんげん ○こまつな	○たまねぎ ○りよくと うもやし	○精白米 ○ じゃがいも ○上 白糖	○サラダ油	○しょうゆ ○酒 ○みりん ○酢	661 24.3
9 (水)	パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 キャベツのレモン酢あえ 甘夏かん	○豆腐 ○豚肉も もミンチ	○牛乳 ○塩 蔵わかめ	○にんじん ○ね ぎ ○こまつな	○しょうが ○にんにく ○たけのこ ゆで ○乾 しいたけ ○たまねぎ ○キャベツ ○レモン 果汁 ○甘夏かん	○コッペパン ○ 上白糖 ○でん 粉	○サラダ油	○酒 ○パプリカ ○しょうゆ ○ チリパウダー ○ケチャップ ○酢	684 34.6
11 (金)	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	○若鶏肉 むね きざみ ○豚レ バーチップ ○ま ぐろ 水煮	○牛乳 ○海 藻ミックス ○ ヨーグルト(鉄 強化)	○にんじん ○グ リンピース 冷凍	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○キャベツ ○りよくとうもやし	○精白米 ○ じゃがいも ○上 白糖	○サラダ油 ○ ごま油	○カレー粉 ○赤ワイン ○食塩 ○こしょう 白 ○チキンブイ オン ○カレールウ ○ウスター ソース ○ケチャップ ○水 ○ しょうゆ ○酢	793 31.9
14 (月)	ちゃんぽん麺 牛乳 揚げぎょうざ ひじき入りからしあえ	○豚肉もも ○な ると	○牛乳 ○ひじ き	○にんじん ○チ ンゲンサイ ○こ まつな	○しょうが ○たまねぎ ○きくらげ ○りよくと うもやし ○キャベツ ○ ホールコーン 冷凍	○学校給食用中 華めん ○でん 粉 ○上白糖	○サラダ油 ○ 油 ○ごま油	○酒 ○しょうゆ ○中華スー プストック ○チキンブイ オン ○食塩 ○こしょう 白 ○水 ○冷 凍ぎょうざ ○酢 ○洋から し粉	791 37.1
15 (火)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽あえ ちらしかまぼこ入りすまし汁	○さわら ○ちくわ ○白みそ ○豆腐 ○ちらし蒲鉾	○牛乳	○木の芽 ○にん じん ○ねぎ	○たけのこ ○たまね ぎ ○えのきたけ	○精白米 ○上 白糖 ○でん粉		○食塩 ○しょうゆ ○みりん ○ 水 ○削りぶし(だし) ○だし 昆布(だし用)	669 32.2
16 (水)	パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜とコーンのサラダ	○ベーコン ○豚 肉もも ○だいた い	○牛乳 ○塩 蔵わかめ	○にんじん ○こ まつな	○たまねぎ ○マッシュ ルーム レトルト ○ キャベツ ○りよくと うもやし ○ホールコー ン 冷凍	○コッペパン ○ じゃがいも ○上 白糖	○サラダ油	○赤ワイン ○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○スー プストック ○ピューレー ○ケチャップ ○ウ スターソース ○水 ○ しょうゆ ○酢	697 33.9
17 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ いそ煮 にらとじゃがいものみそ汁	○若鶏肉むね カ ツ用 ○だいた い ○さつま揚げ ○ 油揚げ ○白みそ ○中みそ	○牛乳 ○青 のり粉 ○ひじ き	○にんじん ○に ら	○ごぼう ○たまね ぎ	○精白米 ○で ん粉 ○米粉 ○つきこんにやく ○三温糖 ○ じゃがいも	○油 ○ごま油	○食塩 ○こしょう 白 ○酒 ○ しょうゆ ○みりん ○煮 干し(だし) ○水	794 35.8
18 (金)	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜の甘酢あえ 美生かん	○牛肉スライス ○焼き豆腐	○牛乳	○にんじん ○こ まつな	○たまねぎ ○ごぼ う ○白ねぎ ○キャ ベツ ○しょうが ○ 美生かん	○精白米 ○ じゃがいも ○糸 こんにやく ○焼 きふ ○三温糖 ○上白糖	○サラダ油	○しょうゆ ○酒 ○酢	689 27.6
21 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 にしきあえ ひじきふりかけ	○豚肉もも角切 り	○牛乳 ○ひじ きふりかけ	○にんじん ○む きえだまめ 冷凍 ○こまつな	○にんにく ○しょう が ○たまねぎ ○ホ ールコーン 冷凍 ○ りよくとうもやし	○精白米 ○ じゃがいも ○上 白糖	○サラダ油	○赤ワイン ○しょうゆ ○カ レー粉 ○ケチャップ	677 26.6
22 (火)	春の香りごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ 豆腐のみそ汁	○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ ○豆腐 ○赤みそ ○中みそ	○牛乳 ○わ かさぎの空揚 げ ○塩蔵わ かめ	○にんじん ○さ やえんどう ○ね ぎ	○たけのこ ゆで ○ふ き 水煮 ○たまね ぎ	○精白米	○サラダ油 ○ 油	○すて塩 ○みりん ○しょう ゆ ○食塩 ○削りぶし (だし) ○水 ○煮干し (だし)	621 27.6
23 (水)	パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ 角チーズ	○豚肉もも ○ウ インナー 小	○牛乳 ○角 チーズ(カルシ ウム・鉄強化)	○にんじん	○たまねぎ ○キャ ベツ ○しめじ ○だ いこん ○きゅうり ○ ホールコーン 冷凍	○コッペパン ○ じゃがいも	○オリーブ油	○食塩 ○こしょう 白 ○ ローリエ ○スー プストック ○チキン ブイオン ○水 ○フ レンチドレッシング 1リットル	672 29.6
24 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き なます 茎わかめのみそ汁	○さば ○油揚げ ○中みそ ○白み そ	○牛乳 ○塩 蔵きわかめ	○にんじん ○ね ぎ	○だいこん ○たま ねぎ	○アルファー化 玄米 ○精白米 ○上白糖 ○ じゃがいも		○食塩 ○しょうゆ ○酢 ○ 煮干し(だし) ○水	735 31.5
25 (金)	ごはん 牛乳 若鶏のみそ焼き キャベツのおかかあえ 若竹汁	○若鶏肉もも カ ツ用 ○赤みそ ○糸がつお ○豆 腐	○牛乳 ○塩 蔵わかめ	○にんじん ○ね ぎ	○りよくとうもやし ○ キャベツ ○たけの こゆで ○たまね ぎ ○えのきたけ	○精白米 ○上 白糖		○食塩 ○みりん ○水 ○ しょうゆ ○削りぶし (だし) ○だし昆 布(だし用)	661 28.8
28 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘辛 切干大根の炒め煮 えのきたけのすまし汁	○豚肉もも角切 り ○大豆水煮 ○ 豆腐	○牛乳 ○し らす干し 小	○こまつな ○に んじん ○ねぎ	○切干しだいこん ○ たまねぎ ○えの きたけ	○精白米 ○で ん粉 ○米粉 ○上白糖	○油 ○ごま油	○しょうゆ ○みりん ○水 ○ 食塩 ○削りぶし (だし) ○だし昆 布(だし用)	752 30.9
30 (水)	ハンバーガー 牛乳 豆乳チャウダー(乳なし) ブルーベリー	○ベーコン ○調 製豆乳 ○白い んげん豆ペース ト	○牛乳	○にんじん ○パ セリ	○キャベツ ○たま ねぎ ○しめじ ○ ホールコーン 冷凍 ○クリームコー ン ○ブルーベ リー個袋	○コッペパン ○ 上白糖 ○じゃ がいも	○オリーブ油	○ハンバーグ 冷凍 ○ ケチャップ ○ウ スターソース ○ みりん ○赤ワイン ○ チキンブイオン ○ スープストック ○ 食塩 ○こしょう 白 ○水	803 33

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)