



日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類	<6群> 油脂			
1 水	米パン 牛乳 白身魚のバジル焼き グリーンサラダ (ごまドレッシング) 白菜のクリームスープ	メルルーサ まぐろ油漬 ベーコン	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	バジル パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ	米パン 穀類・いも類	油 ドレッシング	塩 マスタード ホワイトルウ 洋風だし 塩	765	3.5
2 木	★ ひなまつり 献立 ★									
	ちらし寿司 (ごはん ちらし寿司の具) 牛乳 鯖の西京焼き けんちん汁 ひなあられ	鶏肉 大豆 油揚げ 卵 鯖 味噌 豆腐	牛乳	にんじん	かんぴょう 干しいたけ ごぼう ねぎ だいこん	ごはん 砂糖 さといも 米 砂糖 水あめ	油 油	しょうゆ みりん 酢 和風だし しょうゆ みりん 塩 和風だし	839	2.3
3 金	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 トック入りスープ	鶏肉 大豆 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にら にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しめじ もやし ねぎ	ごはん 小麦粉 粉あめ でん粉 砂糖 米粉	油 油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 酢 トウバンジャン 中華だし しょうゆ こしょう 塩	942	2.8
6 月	鶏塩うどん (ソフトめん 鶏塩うどん汁) 牛乳 大根サラダ (和風クリーミードレッシング) きなこ揚げパン	鶏肉 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん コッペパン 砂糖	油 豚脂 ごま油 油	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ	766	4.3
7 火	バターチキンカレーライス (麦ごはん バターチキンカレー) 牛乳 いかリングフライ (2) アセロラジュレ和え	鶏肉 いか 大豆	脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 プルーン みかん パインアップル アセロラ りんご もも	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ	油 バター	白ワイン トマトピューレ 洋風だし カレールウ	966	2.7
8 水	食パン (チョコクリーム) 牛乳 オムレツデミグラスソースかけ コーンポテト 肉団子とキャベツのコンソメスープ	卵 ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳		たまねぎ エリンギ たまねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ たまねぎ	食パン 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 でん粉	油 油 豚脂	ソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 塩 こしょう 洋風だし 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	765	4.0
9 木	ごはん コーヒースト (牛乳 コーヒーストの素) ぎょうざ (2) チンジャオロース もやしの中華スープ	大豆 豚肉 鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 鶏肉	牛乳	にら にんじん ピーマン にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ たまねぎ もやし	ごはん コーヒーストの素 小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂 油 ごま油 ごま油 油	しょうゆ 酒 トウバンジャン 中華だし オイスターソース 中華だし しょうゆ こしょう	796	2.7
10 金	★ 卒業お祝い 献立 ★									
	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 小松菜のナムル (塩ドレッシング) 豚汁 お祝いケーキ	鶏肉 豚肉 味噌 豆乳 大豆	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ 大根 ねぎ ごぼう いちご	ごはん 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 米粉 水あめ	油 油 油	酒 しょうゆ 和風だし	913	2.3
13 月	シーフードスープスパゲティ (スパゲティ シーフードスープ) 牛乳 チキンナゲット (2) ほうれん草とツナのソテー 乳酸菌ヨーグルト	えび ベーコン いか 鶏肉 大豆 まぐろ油漬 ヨーグルト	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ 白菜 とうもろこし たまねぎ	スパゲティ でん粉 小麦粉 パン粉 とうもろこし粉	油 豚脂 油 油	こしょう 白ワイン 洋風だし 塩 洋風だし 塩 こしょう	775	4.4
14 火	★ 郷土料理 北海道 ★									
	ごはん 牛乳 エスカロップ チキンサラダ (たまねぎドレッシング) どさんこ汁	豚肉 大豆 卵 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	トマト パセリ にんじん にんじん	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング バター ごま油	和風だし	832	3.2
15 水	フィッシュバーガー (切れ目入り丸パン 白身魚フライ (ソース)) 牛乳 コンコンペロンチーノ クリームコーンスープ	ホキ 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん とうがらし にんじん パセリ	にんにく 大根 れんこん 枝豆 たまねぎ キャベツ とうもろこし	丸パン 小麦粉 パン粉 油 油	ソース こしょう 塩 洋風だし ポターージュの素 洋風だし 塩 こしょう	867	4.0	
16 木	ごはん 発酵乳 ショーロンポー (2) 豚キムチ かきたま汁	豚肉 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	発酵乳	にんじん にら にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 たまねぎ キムチ しょうが たまねぎ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂 ごま油	しょうゆ 中華だし 酒 酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布	749	2.3

