

# 献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 水	ごはん、えのきと青梗菜のスープ、なすとトマトのチーズ焼き、小松菜とツナのごま和え、もやしのサラダ	465.6(434.3) 18.3(19.3) 15.8(16.6) 2.2(2.0)	米、○小麦粉、○黒砂糖、ごま油、ごま、砂糖、オリーブ油、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、油揚げ、◎牛乳、◎いわし(田作り)	たまねぎ、もやし、こまつな、なす、にんじん、トマトピューレ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、中華だし、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	蒸しパン(黒糖)、普通牛乳(午後)	
02 木	もち麦ごはん、麩のすまし汁(みつば)、豆腐の中華煮、野菜の胡麻酢和え、マカロニサラダ	384.8(358.8) 15.0(14.3) 12.2(12.2) 1.7(1.4)	米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、焼ふ	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いわし、ハム、◎牛乳	○すいか、にんじん、ほうれんそう、はくさい、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、みつば、干しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だし、食塩、◎しょうゆ	せんべい(午前)、普通牛乳	すいか、せんべい、お茶・麦茶	
03 金	ごはん、きのこ汁(油揚げ)、さわらのお好み焼き風、さつま芋のレモン煮、ツナと野菜のサラダ	564.1(518.3) 27.0(24.7) 23.7(22.1) 1.6(1.5)	さつまいも、米、○油、○片栗粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、油、オリーブ油	○牛乳、さわら、○だいず(乾)、○しらす干し、油揚げ、ツナ油漬缶、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、レタス、トマト、こまつな、しめじ、えのきたけ、きゅうり、しいたけ、レモン、あおのり	中濃ソース、酢、○しょうゆ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	大豆と小魚の揚げ煮、普通牛乳(午後)	
04 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
06 月	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、豚肉のつけ焼き、小松菜ともやしのおかか和え、コロコロチーズのカレーサラダ	514.8(484.2) 24.5(22.4) 24.1(22.4) 2.1(1.8)	○じゃがいも、米、◎さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ツナ油漬缶、チーズ、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎ピザ用チーズ、○粉チーズ、○脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、にんにく	しょうゆ、本みりん、ほんだし、カレー粉	ふかひいも(午前)、普通牛乳	ツナ入りポテトのチーズ焼き、普通牛乳(午後)	
07 火	枝豆ごはん、七夕そうめん汁、鮭の生姜焼き、いんげんの胡麻和え、トマトときゅうりのサラダ	383.6(369.5) 18.5(17.4) 5.0(7.6) 2.6(2.2)	米、干しそうめん、◎ポップコーン、砂糖、焼ふ、ごま、油	さけ、○カルピス、しらす干し、かつお節、◎牛乳	トマト、きゅうり、いんげん、にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、オクラ、しょうが、干しいたけ、○かんでん(粉)、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、ほんだし	ホリコーン(午前)、普通牛乳	カルピス寒天、お茶・麦茶	
08 水	冷やしたぬきうどん、焼きししゃも、おかか和え(厚揚げ・青菜)、トマト	475.7(421.0) 19.4(17.7) 13.4(13.2) 3.6(2.9)	生うどん、○米、天かす、○押麦、マヨネーズ	ししゃも、生揚げ、なると、○チーズ、生わかめ、ペーコン、○かつお節、かつお節、◎牛乳	トマト、こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、○焼きのり、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ、しょうゆ	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	チーズおかかおにぎり、お茶・麦茶	
09 木	もち麦ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、フレンチサラダ	496.6(432.4) 21.5(19.2) 21.2(19.3) 2.6(2.1)	米、○ロールパン、押麦、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、酢、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、ほんだし、コンソメ、食塩、本みりん	せんべい(午前)、普通牛乳	ウインナードッグ 普通牛乳(午後)	
10 金	ごはん、みそ汁(さやえんどう・ジャガイモ)、フィッシュカツ、とんもやし、コールスローサラダ	504.5(470.7) 22.7(21.2) 15.0(15.2) 1.9(1.8)	◎さつまいも、米、じゃがいも、パン粉、油、◎砂糖、小麦粉、ごま、黒ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、まじりぎめ、豚肉(ロース)、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、キャベツ、さやえんどう、きゅうり、ピーマン、にんじん、○かんでん(粉)	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩、○食塩、カレー粉	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
11 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
13 月	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、オクラ納豆、パリパリポテト、ゆで豚のサラダ	492.1(466.7) 18.9(18.0) 18.8(18.1) 1.3(1.1)	米、◎さつまいも、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、押麦、焼ふ、ごま、砂糖	○牛乳、納豆、白みそ、豚肉(ロース)、油揚げ、チーズ、ヨーグルト(無糖)、ペーコン、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	レタス、キャベツ、トマト、オクラ、きゅうり、もろへイイ、にんじん、コーン(冷凍)	ほんだし	ふかひいも(午前)、普通牛乳	2色ゼリー、クラッカー、普通牛乳(午後)	
14 火	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、鮭のレモン蒸し、ジャーマンポテト、三色おひたし	412.4(392.5) 20.5(19.1) 14.6(15.2) 2.1(1.8)	じゃがいも、米、◎ポップコーン、マヨネーズ、ねぎごま、油	さけ(塩)、ウインナー、白みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	○どうろこし、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、レモン、ピーマン	しょうゆ、みりん、ほんだし、コンソメ	ホリコーン(午前)、普通牛乳	ゆでどうろこし、お茶・麦茶	
15 水	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、魚のグラタン、ほうれん草ピピンバ、和風しらす入りサラダ	487.4(463.8) 24.7(24.7) 20.9(20.8) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、砂糖、ごま、油、ごま油、○オリーブ油、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、かじき、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、油揚げ、白みそ、しらす干し、○ペーコン、粉チーズ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	ほうれんそう、かぶ、レタス、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、○たまねぎ、○ホールトマト缶詰、○ピーマン、焼きのり	しょうゆ、○ケチャップ、本みりん、ほんだし、食塩、カレー粉、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	ピザトースト、普通牛乳(午後)	
16 木	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、豚肉のケチャップ焼き、小松菜のじゃこあえ、揚げじゃがいものサラダ	448.6(412.6) 21.0(19.2) 16.0(15.3) 2.2(1.9)	○焼きそばめん、米、じゃがいも、油、○油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、白みそ、○豚肉(肩ロース)、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、レタス、○キャベツ、ねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、◎もやし、○ピーマン、○にんじん、しょうが、◎あおのり	しょうゆ、ケチャップ、○焼きそばソース、かつおだし汁、酢、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きそば、お茶・麦茶	
17 金	ゆかりごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、黄金煮、人参と竹輪のきんぴら、スタミナサラダ	498.2(465.6) 19.9(18.9) 16.0(15.9) 2.3(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、生いも、板こんにゃく、○砂糖、押麦、油、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、ちくわ、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、白みそ、だいず(乾)、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、えのきたけ、トマト、ねぎ、干しいたけ、コーン(冷凍)、しいたけ、きょうな、グリーンピース(冷凍)、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ヨーグルトケーキ、普通牛乳(午後)	
18 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
21 火	もち麦ごはん、夏野菜カレー、もやしとツナの和え物、チーズサラダ、オレンジ	508.1(478.9) 15.2(15.3) 18.4(18.9) 3.1(2.6)	米、じゃがいも、◎強力粉、◎ポップコーン、押麦、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、油、ごま、ごま油、○片栗粉、砂糖	○牛乳、ウインナー、チーズ、○赤みそ、ツナ油漬缶、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、赤ピーマン、なす、レタス、コーン(冷凍)	カレー粉、酢、しょうゆ、○ドライイースト、食塩	ホリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、普通牛乳(午後)	
22 水	肉みそうどん、ちくわのパン粉焼き、白和え、酢の物(きゅうり・わかめ)	572.7(506.9) 20.8(19.3) 21.1(19.9) 3.8(3.1)	生うどん、◎強力粉、○小麦粉、◎砂糖、生いも板こんにゃく、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○グラニュー糖、ごま、油	○牛乳、ちくわ、木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、生わかめ、白みそ、粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、パセリ、にんにく、◎きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	メロンパン、普通牛乳(午後)	
23 木	もち麦ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、かじきのバーベキューソース、オクラときゅうりのおかか和え、胡麻ドレッシングサラダ	400.8(374.5) 20.1(18.4) 9.1(9.7) 1.6(1.4)	米、◎ホットケーキ粉、○メープルシロップ、押麦、小麦粉、油、砂糖	かじき、木綿豆腐、○牛乳、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、レタス、たまねぎ、トマト、オクラ、にんじん、なめこ、りんご	しょうゆ、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、お茶・麦茶	
24 金	ごはん、ジュリエンスープ、ミートローフ、粉ふき芋、春雨サラダ	510.9(473.4) 17.0(16.5) 20.2(19.3) 2.3(2.0)	じゃがいも、米、はるさめ、パン粉、砂糖、バター、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ペーコン、ハム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、食塩、白こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	プリン(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
25 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
27 月	もち麦ごはん、えのきと青梗菜のスープ、麻婆豆腐、きゅうりのナムル、じゃがいもとほうれん草のサラダ	523.7(466.2) 20.6(18.2) 19.3(18.6) 2.5(1.9)	○食パン、米、◎さつまいも、じゃがいも、○マーガリン、押麦、ごま油、砂糖、片栗粉、三温糖、ポテトチップス、ごま、オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生わかめ、白みそ、ペーコン、◎牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	ふかひいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
28 火	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、生鮭の照り焼き、金時豆の煮豆、キャベツとごぼうのサラダ	424.1(401.9) 20.7(19.2) 11.1(12.5) 1.7(1.5)	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、◎ポップコーン、マヨネーズ、ごま、○油	さけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、白みそ、◎牛乳、○粉チーズ、いわし(煮干し)、さきいか、◎牛乳	なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、○えだまめ(冷凍)	みりん、しょうゆ、ほんだし、○食塩、食塩	ホリコーン(午前)、普通牛乳	枝豆入りポテトもち、お茶・麦茶	
29 水	ごはん、豆腐とわかめのスープ、ポークマリネ、ナムル風煮びたし、和風ドレッシングサラダ(トマト)	509.4(481.3) 18.9(20.0) 20.4(20.5) 2.1(1.9)	米、○ホットケーキ粉、和風ドレッシング、片栗粉、油、ごま油、砂糖、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、油揚げ、○クリームチーズ、ハム、生わかめ、◎牛乳、◎いわし(田作り)	トマト、レタス、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、○ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、白こしょう、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	カップケーキ(ブルーベリーとチーズ)、普通牛乳(午後)	
30 木	いりこ菜飯、みそ汁(小松菜・なめこ)、さわらの変わり西京焼き、きんぴら、ポテトサラダ	410.7(382.4) 18.2(17.0) 15.3(14.7) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま、○砂糖、バター、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、さわら、白みそ、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	こまつな、ごぼう、にんじん、きゅうり、○りんご、なめこ	しょうゆ、本みりん、ほんだし、酢、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	フルーツヨーグルト、お茶・麦茶	
31 金	ごはん、田舎風ポテトスープ、豚肉のケチャップ焼き、小松菜と厚揚げの煮びたし、かぶときゅうりの浅漬け	494.5(462.7) 19.4(18.6) 19.5(18.7) 2.3(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、◎豆乳、ペーコン、○ウインナー、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、きゅうり、かぶ、にんじん、○コーン(冷凍)、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、コンソメ、食塩、ほんだし、○カレー粉、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	カレー蒸しパン、普通牛乳(午後)	