

日 曜	献立名	主要材料			栄養価		
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	1食分 -	蛋白質	
1 水	ハムサンド 牛乳 卵スープ	ロースハム、牛乳、卵	キャベツ、ごまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ	丸パン、マヨネーズ、じゃがいも	609	25.3	
2 木	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳、いわし、ちくわ、中みそ、大豆 油あげ	しょうが、葉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	麦、精白米、黒砂糖、油、でん粉、さといも	646	25.0	
3 金	ごはん のり佃煮 牛乳 とりちゃんこ ふくふく豆	のり佃煮、牛乳、厚あげ、若どり、合鴨ボール、きな粉、いり大豆	こんにゃく、にんにく、しゅんぎくごぼう、はくさい、だいこん、にんじん、しょうが、根深ねぎ	精白米、ごま油、上白糖	683	26.7	
6 月	ハッシュドビーフめん 牛乳 はくさいサラダ	牛肉、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマトケチャップ、キャベツ、フロッコリー、はくさい、レモン	ソフトめん、じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、上白糖	636	25.0	
7 火	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの	ちくわ、油あげ、げたミンチ、牛乳、豆腐、白みそ、干ひじき	だいこん、葉ねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ほうれんそう、みかん	サラダ油、ごま油、上白糖、でん粉、精白米、いりごま	628	25.0	
8 水	パン いちごミックスジャム 牛乳 コーンポタージュ ツナサラダ	牛乳、牛乳、若どり、まぐろ水煮	パセリ、とうもろこし、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	米粉パン、いちごミックスジャム、サラダ油、ポタージュ、初め、じゃがいも、上白糖	649	25.4	
9 木	ごはん 牛乳 みぞおでん はりはりつけ	牛乳、かんもどき、赤だしみそ、角切昆布、豚肉、平天	さやいんげん、だいこん、にんじん、こんにゃく、みつば、花切だいこん	精白米、黒砂糖、サラダ油、さといも、上白糖、いりごま	613	23.7	
10 金	ごはん 牛乳 いりどうぶ 甘酢あえ くだもの	牛乳、卵、絞り豆腐、若どり、ちりめ、んじゃこ	たまねぎ、たけのこ、ごまつな、干しいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、ネーフル	精白米、じゃがいも、ごま油、上白糖	638	25.6	
13 月	北海ラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	いか、ほたて小柱、えび、牛乳、チーズ、ミックスチーズ、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、きくらげ、葉ねぎ、にんにく、とうもろこし	中華めん、ごま油、バター、上白糖、じゃがいも	625	29.1	
14 火	ごはん 味付けのり 牛乳 若鶏の甘辛煮 すまし汁	味付けのり、牛乳、若どり、わかめ	さやいんげん、ごぼう、こんにゃくにんじん、葉ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、白玉餅	574	21.4	
15 水	ごめこパン いちじくジャム 牛乳 さけのバルサミソースかけ 野菜スープ	牛乳、さけ	しめじ、ごまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ	米粉パン、いちじくジャム、油、でん粉、上白糖、じゃがいも	633	27.5	
16 木	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの	牛乳、豚肉、えび、厚あげ	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しょうが、干しいたけ、もやし、キャベツ、いよかん	精白米、じゃがいも、ごま油、黒砂糖、でん粉、いりごま、上白糖	632	23.6	
17 金	玄米ごはん 牛乳 焼きししゃも うの花いり さつま汁	牛乳、子押ししゃも、油あげ、おから、ちくわ、赤みそ、若どり、中みそ	葉ねぎ、にんじん、こんにゃく、はくさい、だいこん、ごぼう	精白米、玄米、サラダ油、上白糖、さつまいも	637	23.0	
20 月	カレーなんぼん 牛乳 ピーナッツあえ くだもの	油あげ、牛肉、牛乳	ごぼう、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、ごまつな、はくさい、りんご	でん粉、サラダ油、カレーウ、和風カレーウ、うどん、上白糖、ピーナッツ粉末	670	24.0	
21 火	豚キム子丼 牛乳 はるさめスープ	豚肉、牛乳、豆腐	たけのこ、青にら、にんにく、しょうが、たまねぎ、白菜キム子、にんじん、ごまつな、干しいたけ	精白米、ごま油、上白糖、いりごま、サラダ油、じゃがいも、緑豆春雨	584	21.4	
22 水	照り焼きフィッシュソント 牛乳 マカロニスーフ くだもの	シルバー、牛乳	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、ごまつな、にんじん、さんかん	油、上白糖、でん粉、米粉パン、マカロニ、じゃがいも	650	27.4	
23 木	わかめごはん 牛乳 唐草蒸し かす汁	わかめ、牛乳、絞り豆腐、卵、さけ、油あげ、中みそ、白みそ	にんじん、きくらげ、葉ねぎ、こんにゃく、だいこん、はくさい、ごぼう	精白米、上白糖、サラダ油	627	25.6	
24 金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのめた くだもの	牛乳、平天、牛肉、いか、わかめ、白みそ	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、こんにゃく、わけぎ、ぶんとん	精白米、麦、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油、上白糖	628	23.0	
27 月	黒糖パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き はくさいスープ くだもの	牛乳、若どり、牛乳	にんにく、にんじん、ごまつな、たまねぎ、はくさい、いちご	黒糖パン、サラダ油、マーマレード、じゃがいも	651	27.4	
28 火	ごはん 牛乳 赤魚の薬味揚げ キャベツのいぞあえ 白玉汁	牛乳、赤魚、細切昆布	葉ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	精白米、でん粉、油、白玉餅	627	23.0	
29 水	揚げパン 牛乳 コーンスーフ	牛乳、ベーコン	とうもろこし、マッシュルーム、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ごまつな	グラニュー糖、油、米粉パン、上白糖、サラダ油、じゃがいも	598	18.6	
					基準値	664	20.3
					平均値	630	24.6

