



日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		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	
21 － 木 －	中華丼 牛乳 野菜の浅漬け 豆腐のスープ いよかん	米、ごま油、小麦粉、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、しばえび、いか	だいこん、いよかん、もやし、はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、たけのこ、塩こんぶ、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく	酒、本みりん、中華だし、しょうゆ、食塩	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 235 mg
25 － 月 －	豚肉の甘辛丼 牛乳 青菜の磯和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	米、板こんにゃく、三温糖	牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ	たまねぎ、オレンジ、緑豆もやし、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 254 mg
26 － 火 －	ロールパン もも缶 チキンカツ 牛乳 コールスローサラダ ほうれん草のスープ	パン粉、油、小麦粉、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏むね肉、かにかまぼこ、ベーコン	もも缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、パプリカ、にんじん、コーン、レモン果汁	酒、中濃ソース、ウスターソース、本みりん、食塩、洋風だしの素、酢	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 218 mg
27 － 水 －	菜の花ご飯 いちご 魚の西京焼き風 牛乳 野菜の塩昆布和え すまし汁	米、マヨネーズ、三温糖、焼豆、油	牛乳、さわら、卵、ちくわ、米みそ、しらす干し、でんぶ	いちご、もやし、はくさい、きゅうり、なばな、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 229 mg
28 － 木 －	ハヤシライス じゃこの和風サラダ ぼんかん 牛乳	米、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、いわし	だいこん、ぼんかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース、ひじき、にんにく、しょうが	ハヤシルウ、ケチャップ、ワイン、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 246 mg

※材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください。

