



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 月	御飯 もも缶 豚肉の生姜焼き 牛乳 キャベツのゆかり和え 豆腐のみそ汁	米、油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	もも缶、緑豆もやし、キャベツ、たまねぎ、しめじ、こまつな、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 213 mg
23 水	ロールパン みかん さけのコンクリーム焼き 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネスープ	じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉、ロールパン、三温糖	牛乳、かにかまぼこ、ベーコン、さけ、粉チーズ	みかん、トマト缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、パプリカ、にんじん、セロリ、にんにく、レモン果汁	酒、本みりん、食塩、洋風だしの素、酢	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 234 mg
24 木	ハヤシライス カミカミサラダ バナナ 牛乳	米、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、れんこん、パプリカ、トマト缶、フロッコリー、にんじん、トマトピューレ、ごぼう、マッシュルーム、グリーンピース、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、食塩、本みりん	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 199 mg
29 火	豚肉の甘辛丼 牛乳 きゅうりの華風サラダ 生揚げのみそ汁 みかん	米、板こんにゃく、しらたき、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、ハム、みそ	みかん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.6 g カルシウム 240 mg
30 水	田舎パン 牛乳 かぼちゃグラタン きゃべつのスープ りんご	小麦粉、マカロニ、パン粉、田舎パン、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター、脱脂粉乳、ベーコン、生クリーム	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、フロッコリー、しめじ	酒、本みりん、洋風だしの素、食塩	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 328 mg
31 木	さつま芋御飯 柿 さばの塩焼き 牛乳 ほうれん草のおかか和え けんちん汁	米、さつまいも、ごま油、黒ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉、かつお節	もやし、かき、だれいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 222 mg

* 食材料の都合により、献立の内容が変更することがありますが、ご了承ください。

