

日	曜日	こんだて名	主な材料と働き						栄養価		
			1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー	たんぱく質	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		kcal	g	
3	月	ごはん 牛乳 レモンカスタードタルト	焼き肉其の具 キムチ汁	ぶた肉 とうふ	牛乳 みそ	にんにく 人参 たけのこ にら	えのきたけ たまねぎ もやし 白菜	こめ あぶら ごまあぶら トッポギ	ごま さとう タルト	818 20.5	29.0 2.8
4	火	ごはん ラビオリ 中華風コンスープ	牛乳 しらたきの炒めもの	牛乳 とり肉 たまご	ぶた肉 とうふ	キャベツ 人参 小松菜 とうもろこし	しょうが しらたき 玉ねぎ さやいんげん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら こむぎこ	830 26.4	28.9 2.6
5	水	ごはん いかカツごまフライ こんにゃくの炒り煮	牛乳 (ソース) 小松菜とたまねぎのみそ汁	とうふ 牛乳 とり肉	みそ いか	玉ねぎ しょうが ごぼう 枝豆	小松菜 人参 こんにゃく	さとう あぶら	こめ ごま	768 20.5	29.4 2.5
6	木	ミルクパン トマトオムレツ (クリーミードレッシング)	牛乳 カラフルサラダ カレーうどん	牛乳 とり肉	たまご なると	人参 カリフラワー 玉ねぎ トマト	ブロッコリー とうもろこし 小松菜	パン うどん カレールウ	ドレッシング あぶら	780 28.0	25.9 4.2
7	金	ごはん チキンカレーピカタ とん汁	牛乳 いんげんの炒めもの サワーゼリー	牛乳 ベーコン 豆腐 みそ	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ たまご	人参 もやし ごぼう こんにゃく	とうもろこし さやいんげん 大根 ねぎ	あぶら こめ	じゃがいも ゼリー	834 23.2	29.3 2.5
10	月	ごはん 牛乳 パリッシュ	ひよこ豆入りキーマカレー ポテトソテー	いわし ひよこ豆 牛乳	ぶた肉 スキムミルク ベーコン	にんにく 人参 トマト	しょうが 玉ねぎ グリーンピース	こめ カレールウ バター	あぶら じゃがいも	871 21.1	31.7 2.9
11	火	ごはん ハンバーグバーベキューソースがけ 冷凍パン	牛乳 ポトフ	牛乳 ウインナー	ぶた肉	にんにく レモン 玉ねぎ ブロッコリー	りんご にんじん キャベツ パインアップル	こめ さとう	あぶら じゃがいも	864 22.2	33.1 2.8
12	水	ごはん あじフリッターのマリネ えび団子と青菜のスープ	牛乳 チャプチェ	牛乳 ぶた肉	あじ えび	ねぎ 人参 たけのこ もやし	にんにく 玉ねぎ にら 小松菜	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	768 21.5	25.3 2.8
13	木	セルフバーガー[丸パン ・ゆでキャベツ ・スライスチーズ] たまごスープ	・白身魚フライ ・(ソース 牛乳 ヨーグルト	ホキ 牛乳 豆腐 ヨーグルト	チーズ とり肉 たまご	キャベツ 玉ねぎ	人参 小松菜	パン でんぷん	あぶら	797 29.1	34.1 3.9
14	金	ごはん 牛乳 みそワントンスープ	(のりたまごふりかけ) さばの南ばんづけ セノビーゼリー	牛乳 ぶた肉 のり	さば みそ たまご	小松菜 きピーマン しょうが もやし	あかピーマン にんにく 人参 キャベツ	こめ あぶら ゼリー ごま	ごま さとう こむぎこ	848 26.6	28.5 2.9
17	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	(韓国風味付けのり) 揚げぎょうざ アップルシャーベット	のり 豆腐 みそ	牛乳 ぶた肉	キャベツ にんにく 玉ねぎ ほししいたけ	しょうが 人参 グリーンピース りんご	こめ ごまあぶら でんぷん	あぶら さとう	868 27.8	29.5 2.4
18	火	ごはん 鶏肉のレモンじょうゆ焼き もち入りすまし汁	牛乳 切干大根の炒り煮 一口セロラゼリー	牛乳 さつまあげ なると	とり肉 豆腐	レモン さやいんげん ほししいたけ こんにゃく	にんじん きりほしだいこん 玉ねぎ みつば	こめ さとう ゼリー	あぶら もち	829 16.5	39.5 3.2
19	水	ごはん いわしのかば焼き風 冷やっこ	牛乳 具だくさんみそ汁 (しょうゆ)	牛乳 とり肉 豆腐	いわし あぶらあげ みそ	人参 大根 ねぎ	ごぼう こんにゃく 小松菜	こめ さとう	あぶら じゃがいも	765 21.7	30.0 2.9
20	木	コッペパン 牛乳 小松菜とコーンのソテー	(ブルーベリージャム) 大豆と鶏肉のトマト煮 ベビーチーズ	牛乳 とり肉 大豆	ウインナー ベーコン チーズ	しめじ こまつな 玉ねぎ さやいんげん	とうもろこし 人参 マッシュルーム	パン あぶら さとう	ジャム じゃがいも	775 26.7	31.5 3.5
21	金	ごはん あじの一夜干し じゃが芋とたまねぎのみそ汁	牛乳 五目きんぴら 黒糖ビーンズ	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	あじ さつまあげ わかめ 大豆	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	人参 枝豆	こめ さとう	あぶら じゃがいも	805 20.3	33.9 3.8
24	月	ごはん 牛乳 ブロッコリーとキャベツのサラダ	ハッシュドポーク チキンナゲット (イタリアンドレッシング)	ぶた肉 チーズ とり肉	スキムミルク 牛乳	セロリー 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	人参 マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	こめ あぶら	じゃがいも ドレッシング	782 17.6	27.4 2.7
25	火	わかめごはん れんこんとひき肉の合わせ揚げ ヨーグルト	牛乳 スンドゥブ	わかめ ぶた肉 豆腐 ヨーグルト	牛乳 油あげ みそ	ねぎ 人参 ごぼう 白菜	にら 大根 もやし れんこん	こめ	あぶら	857 25.1	30.4 3.5
26	水	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソースがけ えび団子のすまし汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉	豆腐 えび	大根 玉ねぎ グリーンピース 小松菜	人参 しらたき えのきたけ ほししいたけ	こめ じゃがいも	さとう あぶら	748 17.5	25.8 3.0
27	木	背割りコッペパン 白ごまフランク きらきらフルーツポンチ	牛乳 焼きそば	牛乳 ぶた肉	ソーセージ	人参 ピーマン もやし パインアップル	玉ねぎ キャベツ みかん もも	パン あぶら しらたま	ちゅうかめん ゼリー ごま	806 19.9	30.6 4.2
28	金	ごはん とんかつ 野菜炒め	牛乳 (ソース)	牛乳 ぶた肉		しょうが 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	人参 キャベツ もやし	こめ ごまあぶら	あぶら	794 23.3	29.2 2.3

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯* - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯* - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	810	30.1	22.8	3.1
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満