



日曜	主食	飲み物	おかず	赤:体を作るものになる食品		緑:体の調子を整える食品		黄:熱や力のもとになる食品		エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質	
1月	ゆでうどん (パック麺)	牛乳	カレーうどんの汁 枝豆フリッター 青菜と豆のサラダ オレンジ	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えだまめ もやし きゅうり オレンジ	うどん かたくりこ こむぎこ	ドレッシング	627 24.2 22.2 2.9
2火	行事食 ~端午の節句~ たけのこ ごはん	牛乳	こいのぼりハンバーグ 刻み昆布の和え物 すまし汁 柏餅	とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん さとう かしわもち	あぶら ごまあぶら	617 26.7 21.0 2.5
8月	ごはん	牛乳	かしわ井の具 豆乳みそスープ ミニぶどうゼリー	とりにく あつあげ とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが にんにく だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ミニぶどうゼリー	あぶら	611 26.5 18.1 2.4
9火	うぐいす 揚げパン	牛乳	ケチャップ肉団子 花野菜サラダ チキンマカロニスープ	きなこ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	カリフラワー きゅうり コーン たまねぎ	ツイストパン マカロニ じゃがいも グラニューとう	あぶら ドレッシング	685 28.2 25.0 2.8
10水	ごはん	牛乳	さわらのマヨネーズ焼き ツナじゃが もやしのみそ汁	さわら ツナ あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	604 26.3 21.6 2.3
11木	ごはん	牛乳	コーンシューマイ 中華サラダ 五目豆腐 杏仁豆腐	とりにく とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな にら	コーン きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ 杏仁豆腐	あぶら ごまあぶら	613 22.9 17.7 1.6
12金	ココアパン	牛乳	クリスピーチキン カラフルサラダ ポークビーンズ 河内晩柑	とりにく だいず ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく 河内晩柑	ココアパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	604 26.1 20.5 2.3
15月	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き 切り干大根の炒め煮 どさんこ汁	ほっけ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ たまねぎ コーン ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	588 28.3 17.3 2.8
16火	ごはん	牛乳	鶏肉の朝鮮焼き 野菜きんぴら ふわふわ卵のみそ汁 オレンジ	とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	こんにゃく ごぼう たまねぎ しめじ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	607 26.5 19.8 2.5
17水	こめっこぱん	牛乳	豚肉のコロッケ ツナサラダ コーンクリームスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ コーン	こめっこぱん じゃがいも パンこ	あぶら バター	629 23.9 26.4 3.4
18木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 しゃきしゃきサラダ 野菜のうま煮	さば あつあげ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	だいこん きゅうり コーン たけのこ たまねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら ドレッシング	620 28.8 17.4 2.1
19金	麦ごはん	牛乳	きのこハヤシライス たこナゲット コールスローサラダ グレープフルーツ	ぶたにく たこ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ りんご コーン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	むぎごはん こむぎこ	あぶら ドレッシング	689 24.8 24.0 2.2
22月	ゆで中華麺 (パック麺)	牛乳	みそラーメンスープ 焼きギョーザ もやしときゅうりの塩ナムル ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ にんにく もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	597 28.0 18.0 3.1
23火	発芽玄米 ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼の具 大根の中華スープ オレンジ	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン にら こまつな	たまねぎ もやし しょうが にんにく だいこん たけのこ えのきたけ オレンジ	発芽玄米ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	589 25.8 16.6 2.2
24水	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ ほうれん草のおひたし なめこ汁	とりにく かつおぶし とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん こめこ じゃがいも	あぶら	685 30.6 26.5 3.6
25木	チーズパン	牛乳	白身魚フリッター カリコリコーンサラダ ガルバンゾースープ	たら ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー パプリカ	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ レモン	チーズパン コーンフレーク じゃがいも ひよこまめ こむぎ	あぶら ドレッシング ごま	592 25.3 25.2 3.4
26金	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの味噌炒め ごまマヨネーズ和え 鶏団子汁 グレープフルーツ	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ こんにゃく キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ グレープフルーツ	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ ごま	622 24.2 22.1 2.5
29月	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ じゃがいもの生姜煮 若竹汁 オレンジ	あじ ぶたにく とりにく	牛乳 あおのり わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく たけのこ えのきたけ しょうが オレンジ	ごはん さとう パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら	609 28.5 18.8 2.2
30火	はちみつパン	牛乳	鶏肉のトマトソース煮 チーズサラダ ポトフ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ エリンギ にんにく コーン きゅうり カリフラワー キャベツ	はちみつパン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	643 30.0 24.2 3.0
31水	ごはん	牛乳	回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	ぶたにく あつあげ ハム とりにく	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ほうれんそう	ねぎ にんにく しょうが キャベツ しいたけ きゅうり はくさい	ごはん さとう はるさめ ワンタン	あぶら ごまあぶら	619 24.7 17.0 2.8

*太字の食材は高山産を使用予定です。

*材料の都合で献立が変わることがあります。

基準値

エネルギー:650kcal たんぱく質:26.8g 脂質:18.1g 塩分:2.0g

平均値

エネルギー:623kcal たんぱく質:26.5g 脂質:21.0g 塩分:2.6g