



日・曜	献立名	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		赤 (主に体をつくる)	黄 (主に熱や力のもとになる)	緑 (主に体の調子を整える)	
1月	ごはん さばの梅煮 五目スープ 牛乳	牛乳 さば ベーコン わかめ	こめ さとう	梅 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン	696 31.5 22.1
2火	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 春雨スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	こめ かたくり粉 油 カシューナッツ さとう 春雨	にんじん ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ エリンギ しめじ たけのこ ほうれん草	798 31.6 29.0
3水	焼きそば 揚げ春巻き 牛乳	牛乳 豚肉 春巻き 青のり	中華めん 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン	733 30.3 25.2
4木	ごはん 豚肉と野菜のバター炒め レタスと卵のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	こめ 油 バター	白菜 にんじん 玉ねぎ もやし しめじ ピーマン レタス トマト	704 28.9 25.5
5金	ごはん 高野豆腐のから揚げ みそ汁 牛乳	牛乳 高野豆腐 わかめ みそ	こめ さとう かたくり粉 油	玉ねぎ えのきたけ 小松菜 にんじん ねぎ	735 28.6 23.5
8月	きんぴら丼 いわしのつみれ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 みそ いわし	こめ さとう ごま油	ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 干しいたけ ねぎ	714 31.9 20.4
9火	麦ごはん 八宝菜 中華スープ 牛乳	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 ベーコン	こめ 麦 油 かたくり粉 春雨	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 しょうが 干しいたけ もやし	712 32.2 24.0
10水	レーズンパン 豚肉となすのトマト煮 三食ソテー 牛乳	牛乳 豚肉 生クリーム ハム	レーズンパン 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 なす ほうれん草 コーン	705 31.1 30.5
11木	ごはん 鶏肉のごま味噌煮 ベーコンスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	こめ こんにゃく 油 ごま さとう	大根 にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ コーン グリンピース	722 27.6 25.5
12金	ごはん 魚のケチャップソース炒め 豆乳入りみそ汁 牛乳	牛乳 ホキ みそ 鶏肉 豆乳	こめ かたくり粉 じゃがいも さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ えだまめ 大根 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	722 35.7 14.8
15月	ごはん 豚肉とピーマンの中華炒め なめことオクラのみそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こめ さとう 油 マヨネーズ かたくり粉	ピーマン 玉ねぎ ヤングコーン にんじん エリンギ オクラ なめこ	737 36.4 21.7
16火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 五目みそ汁 牛乳	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	こめ こんにゃく 油 さとう かたくり粉 さつまいも	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ グリンピース	792 38.3 24.0
17水	広島菜漬けスパゲッティ イタリアンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し たまご チーズ ベーコン	スパゲッティ バター パン粉	玉ねぎ にんじん しめじ 広島菜漬け キャベツ トマト パセリ	707 33.5 27.2
18木	ごはん こいわしのから揚げ 豚汁 牛乳	牛乳 こいわし 豚肉 みそ	こめ かたくり粉 油	大根 にんじん ごぼう ねぎ	688 32.1 19.3
19金	もぶりごはん かきたま汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 しらす干し ちくわ 油揚げ たまご かまぼこ ヨーグルト	こめ こんにゃく 油 さとう じゃがいも かたくり粉	にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	663 26.5 14.3
22月	ごはん 鶏肉のはちみつ焼き 豆腐汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	こめ はちみつ 油	玉ねぎ えのきたけ にんじん もやし ねぎ	671 30.8 21.8
23火	他人どんぶり もずくとチンゲン菜のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 たまご もずく かまぼこ	こめ さとう かたくり粉	玉ねぎ にんじん みつば チンゲン菜 キャベツ	739 26.9 27.8
24水	パン リンゴジャム コロッケ パンプキンスープ 牛乳	牛乳 ビーフコロッケ ベーコン	パン リンゴジャム 油	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー	711 21.8 26.8
25木	ごはん チリ玉豆腐 わかめスープ 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 たまご ベーコン わかめ	こめ 油 さとう かたくり粉	玉ねぎ いら えのきたけ コーン	792 31.0 30.6
26金	ビーフカレーライス ベーコンと野菜のソテー 牛乳	牛乳 牛肉 ベーコン	こめ 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン さやえんどう	786 25.4 27.1
29月	ごはん さわらのみそ漬け焼き けんちん汁 牛乳	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐 ちくわ	こめ こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ	641 34.1 17.7
30火	ごはん すき焼き風煮 切干大根の炒め煮 牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 さつま揚げ	こめ じゃがいも こんにゃく 油 さとう ごま	にんじん 白菜 ねぎ 切干大根 干しいたけ いんげん	745 29.5 23.2

歯と口の健康週間

※ 物資の都合により献立や食材料を変更する場合があります。御了承ください。

