



献立表



日 月 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		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				
01 (火)	ごはん すき焼き風煮 もやしのナムル みそ汁	米、フランスパン、しらたき、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、なると、ごま	もやし、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、かぶ、にんじん、えのきたけ、かぶ、葉	牛乳 牛乳 マヨネーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 24.2 g 20.9 g 288 mg	
02 (水)	ごはん ミートオムレツ 大根の煮物 ポイルブロックリー	みそ汁 米、小麦粉、砂糖、粉糖、片栗粉	牛乳、鶏、卵ひき肉、バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しめじ、ごぼう	牛乳 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 22.6 g 20.8 g 212 mg	
03 (木)	ごはん 鶏肉のレモンソース 小松菜の納豆和え 粉吹き芋	コンソメスープ 米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、納豆、豚ひき肉、ピザ用チーズ	ごまつな、チンゲンサイ、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、カットわかめ、レモン果汁、あおのり	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 23.1 g 16.5 g 322 mg	
04 (金)	ごはん 鮭のスタミナ焼き 根菜のきんぴら トマトサラダ	みそ汁 米、さつまいも、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ごま、無塩バター	りんご、トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、レモン果汁、にんにく	牛乳 牛乳 アップルパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 21.9 g 19.3 g 246 mg	
05 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	512 kcal 13.5 g 13.0 g 101 mg	
07 (月)	ごはん 酢豚風炒め キャベツのサラダ たまごスープ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、黄ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、えのきたけ、ピーマン、あおのり	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 22.7 g 18.2 g 220 mg	
08 (火)	ごはん たらのおろし煮 和風サラダ 小松菜のお浸し	豚汁 米、小麦粉、マヨネーズ、板こんにゃく、片栗粉、油	牛乳、たら、豚肉(もも)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ごまつな、バナナ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、ごぼう、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 バナナクレープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 24.0 g 18.9 g 297 mg	
09 (水)	ごはん ピザバーグ ほうれん草のソテー みそ汁	米、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、なす、エリンギ、きょうな、ピーマン	牛乳 牛乳 りんご ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 22.9 g 19.0 g 334 mg	
10 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ かぼちゃの煮物	すまし汁 米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、粉チーズ、ベーコン、かにかまぼこ、すりごま	かぼちゃ、れんこん、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、だいこん、レタス、にんじん、マーマレード	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 24.4 g 20.6 g 319 mg	
11 (金)	ほうとうどん チンゲン菜の中華和え バナナ	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、卵、油揚げ、ごま	バナナ、チンゲンサイ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、はくさい、トマト、にんじん、ごぼう、しめじ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 麦茶 鮭のおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 20.5 g 14.9 g 130 mg	
14 (月)	麦ごはん ドライカレー ポテトサラダ みかん	野菜スープ 米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、搾麦、砂糖、小麦粉、メープルシロップ	調製豆乳、豚ひき肉、卵、牛乳、だし、ず水煮缶詰、ベーコン	みかん、たまねぎ、ごまつな、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、黄ピーマン、ピーマン、レタス、黒きくらげ、にんにく、しょうが	牛乳 豆乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 22.1 g 19.3 g 146 mg	
15 (火)	ごはん ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え 蓮根の炒め物	みそ汁 米、砂糖、玄米、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	バナナ、ほうれんそう、れんこん、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 22.6 g 13.1 g 313 mg	
16 (水)	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マカロニ、しらたき、マヨネーズ、油、メープルシロップ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、グリーンピース、レタス	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	598 kcal 22.8 g 17.9 g 246 mg	
17 (木)	ごはん さばの照り焼き チーズと野菜のサラダ ピーマンの中華和え	菜けんちん さつまいも、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さば、チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、はくさい、きゅうり、ピーマン、ねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳 牛乳 大学芋風	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 22.0 g 18.1 g 274 mg	
18 (金)	お楽しみ献立						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 21.5 g 18.7 g 201 mg
19 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 みかん ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 14.8 g 13.1 g 145 mg	
21 (月)	ごはん 厚焼き卵 きゅうりの酢の物 いとこ煮	みそ汁 米、マカロニ、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、ゆであずき缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ほうれんそう、ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 22.8 g 14.0 g 250 mg	
22 (火)	ロールパン ミートローフ 野菜のソテー バナナ	野菜スープ ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター	キャベツ、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、ほうれんそう、かぶ、もやし、焼きのり、刻みこんぶ	牛乳 麦茶 太巻き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 22.9 g 18.7 g 271 mg	
23 (水)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 五色和え 蒸かし芋	みそ汁 米、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、ごまつな、はくさい、もやし、まいたけ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、とうもろこし(冷凍)、しめじ	牛乳 牛乳 みかん おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 22.9 g 13.2 g 292 mg	
24 (木)	クリスマス献立						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	604 kcal 23.2 g 17.0 g 206 mg
25 (金)	カレーライス 切干大根のサラダ オレンジ コンソメスープ	米、さつまいも、食パン、搾麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、もやし、ブロッコリー、にんじん、レタス、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、塩こんぶ	牛乳 牛乳 チーズトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 21.8 g 15.7 g 279 mg	
26 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	533 kcal 15.3 g 12.3 g 112 mg	
28 (月)	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にら、かぼちゃ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 21.1 g 19.7 g 288 mg	