

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
3 (月)	ちらしずし 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	れんこん しいたけ ごぼう	こめ さとう	ごま	598 18.3	814 24.3
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	ししゃもフリッター		ししゃも			あぶら			
	野菜のおひたし			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう			
	ひなあられ					ひなあられ			
4 (火)	ごはん(有機米) 牛乳		ぎゅうにゅう					617 20.2	765 24.2
	オーガニック野菜を使ったカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ		
	フルーツミックス				みかん缶 パイン缶 もも缶				
5 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					621 26.0	753 31.8
	ビーフンスープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	ビーフン	ごまあぶら		
	シシリアンライスの具(炒め)	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
	シシリアンライスの具(和え物)			パプリカ	キャベツ きゅうり				
	マヨネーズ						マヨネーズ		
6 (木)	はちみつパン 牛乳		ぎゅうにゅう					612 24.3	781 30.3
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン				
	ポテトのチーズ焼き		チーズ		コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ		さとう	あぶら		
7 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		643 24.7	781 29.1
	紅白すまし汁	はんぺん		こまつな	えのきだけ たまねぎ	しらたまもち			
	鶏のからあげ	とりにく				でんぷん こむぎこ	あぶら		
	元気サラダ		こんぶ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
	卒業デザート					デザート			
10 (月)	チキンライス 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ さとう	あぶら	671 26.1	839 32.2
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
	ジャポネハンバーグ				たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	コールスロー				キャベツ コーン	さとう	あぶら		
11 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		587 26.2	719 30.8
	やかましいみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	ほうれんそう	だいこん しめじ	さつまいも			
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら		
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
12 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					699 29.4	835 34.9
	厚揚げと野菜のうま煮	あつあげ とりにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ	さとう	あぶら		
	野菜入り卵焼き								
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし	さとう	ごま		
13 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう					604 23.0	762 28.4
	マカロニのクリーム煮	とりにく	スキムミルク チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも こむぎこ	マーガリン		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま あぶら ごまあぶら		
14 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					598 26.8	730 32.0
	白いんげんのスープ	とりにく しろいんげん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			
	鶏のカレー焼き	とりにく				さとう			
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	コーン		オリーブオイル		
17 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					582 25.8	719 31.5
	トック	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	トック	ごまあぶら		
	スタミナ丼の具	ぶたにく		にら にんじん	もやし たけのこ しょうが	さとう でんぷん	ごま ごまあぶら		
18 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					677 24.7	835 29.7
	マーボー春雨	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ぶかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが	はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	菊花シューマイ	ぶたにく とりにく たまご えんどうまめ だいず レンズまめ ガルバンソ あずき			はくさい たまねぎ えだまめ	さとう でんぷん こむぎこ むぎ	ごまあぶら		
	きゅうりの中華和え				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
19 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					628 25.2	779 30.7
	筑前煮	とりにく あつあげ ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく れんこん	じゃがいも さとう			
	タラのごまだれ	タラ			しょうが	さとう	ごま あぶら		
	キャベツの甘酢あえ				キャベツ	さとう			
21 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					628 25.3	779 30.8
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ しょうが	ワンタン	ごま ごまあぶら		
	酢豚	ぶたにく	にんじん	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	でんぷん さとう			