

日	曜	献立名		血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)	エネルギー	たん白質	
		主食	飲み物				おかず	Kcal	g
1	金	黒糖パン	牛乳	手作りかぼちゃグラタン ツナサラダ 塩こうじコンソメスープ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ とりにく うずら卵	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ キャベツ アスパラ菜 にんじん コーン 白菜 えのきたけ	763	29.6
4	月	ごはん	牛乳	やさいふりかけ 太巻きたまご 切干大根の炒め煮 たらのかす汁	牛乳 卵 ひじき さつま揚げ たら 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 里いも 酒かす	小松菜 かぼちゃ 切干大根 にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ しょうが	738	27.9
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめの竜田揚げ アスパラ菜の昆布和え いもがらの塩こうじ汁	牛乳 さめ 昆布 豚肉 豆腐	米 米粉 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん アスパラ菜 もやし コーン キャベツ いもがら	800	31.5
6	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 大根サラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 大豆クラッシュ ツナ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 小松菜 コーン みかん果汁	849	29.8
7	木	ソフトめん	牛乳	肉うどん汁 いそか和え まめてん	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 のり	ソフトめん ごま 米油	にんじん えのきたけ 白菜 干しいたけ ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	887	34.7
8	金	ごはん	牛乳	厚揚げのみぞれポン酢だれ(2こ) こんこんツナマヨ和え スタミナ豚汁	牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 高野豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	大根 レモン汁 にんじん れんこん キャベツ ごぼう 小松菜 玉ねぎ なら こんにゃく にんにく	783	28.1
11	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2こ) 切干大根の炒めナムル もずくの中華卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ かまぼこ もずく 卵	米 ラード 小麦粉 大豆油 とうもろこしでん粉 ごま油 でんぷん	キャベツ しょうが なら にんにく 切干大根 にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 小松菜	753	23.9
12	火	鶏ごぼう ごはん	牛乳	たらのりんごソース ちぐさและ だいこんのみそしる	鶏肉 牛乳 たら切り身 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま 里いも	にんじん ごぼう しめじ さやえんどう りんご しょうが もやし キャベツ コーン ほうれん草 大根 長ねぎ	760	32.0
13	水	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉井 みそポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ なると わかめ うずら卵	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ 小松菜 レモン汁 玉ねぎ 白菜	769	27.3
14	木	ゆで 中華めん	牛乳	五目あんかけラーメン コーンしゅうまい(2こ) のりごまナムル	牛乳 豚肉 なると たら のり	中華麺 米油 でんぷん ラード パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 メンマ 干しいたけ なら とうもろこし 切干大根 キャベツ 小松菜	809	32.4
15	金	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ 鮭団子と冬野菜のシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 たら 白いんげん豆 みそ	丸パン パン粉 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ コーン キャベツ にんじん 大根 白菜 しめじ ブロッコリー	747	31.8
18	月	ごはん	牛乳	笹かまのマヨコーン焼き(2こ) じゃがいものカレーきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 笹かまぼこ さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	クリームコーン パセリ にんじん エリンギ こんにゃく さやいんげん 白菜 えのきたけ	758	26.5
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日 岩手県】 さけの南部揚げ 茎わかめのマヨサラダ 米粉のひつつみ汁	牛乳 鮭 茎わかめ 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 てんぷら粉 ごま 米油 ノエッグマヨネーズ 米粉	もやし にんじん コーン 大根 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	872	31.1
20	水	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 やみつき塩こうじキャベツ かきたまみそ汁 いちごクレープ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 豆腐 卵 みそ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ えのきたけ ほうれん草 いちご	835	28.8
21	木	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き なめたけいそ和え ほうとう汁	牛乳 鶏肉 青のり のり 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ほうとう麺	にんにく キャベツ もやし 小松菜 なめたけ にんじん 白菜 かぼちゃ しめじ 長ねぎ	760	33.5
22	金	ツナトマト ピラフ	はっこう にゅう	パッケケチャップ セルフオムライス(薄焼き卵) ガーリックポテト 白菜と肉だんごのクリームスープ	ツナ 発酵乳 卵 白いんげん豆 牛乳 みそ	米 大麦 米油 じゃが芋 シチューフレーク 米粉	トマトジュース 玉ねぎ さやいんげん パセリ にんじん 白菜 コーン ほうれん草	732	23.1

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：20.3 g

食塩：2.4 g