

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	おかず	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)			
1	水	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 めぎすのこいのぼり揚げ 小松菜のごまおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 めぎす ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	コーン 広島菜 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	708	28.4
2	木	ごはん	牛乳	ささかまのマヨコーン焼き(2個) わかめのさっぱり和え カレーツナじゃが	牛乳 笹かまぼこ わかめ ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 じゃがいも 米油	クリームコーン パセリ キャベツ コーン みかん缶 にんにく 玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん	818	29.0
7	火	玄米ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス 夏みかんサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 発芽玄米 米油 ラード 砂糖 じゃがいも 米粉 米粉のハヤシルウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり もやし 甘夏みかん缶	784	23.5
8	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきの彩り和え 新じゃがのみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが しらたき にんじん コーン ほうれん草 キャベツ たまねぎ えのきたけ	774	31.1
9	木	たけのごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくの甘酒みそ焼き ごまゆかり和え 里山山菜汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	米 甘酒 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが もやし キャベツ 小松菜 コーン 赤しそ たまねぎ ごぼう 山菜	736	34.7
10	金	丸パン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー ツナコーンサラダ お豆のトマトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ウインナー 大豆 みそ	丸パン ラード 砂糖 米油 米粉 なたね油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン にんじん にんにく ほうれん草 トマト	826	33.1
13	月	わかめごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き(2個) 五目きんぴら 春野菜豚汁	わかめ 牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく メンマ さやいんげん キャベツ たまねぎ かぶ かぶの葉 小松菜	829	30.2
14	火	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 けいちゃん 切り干し大根のツナマヨ和え 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 茎わかめ	米 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん 切干大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ もやし たけのこ	759	29.0
15	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそ和え にらともやしのごまみそ汁	牛乳 かつお かまぼこ のり 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ にら	807	32.0
16	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 切り干しパンサンスー 小魚ポテト	牛乳 豚肉 みそ 青のり 片口いわし	中華麺 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	メンマ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ キャベツ 小松菜 切干大根	767	34.2
17	金	黒糖 コッペパン	牛乳	ひじきと大豆の豆乳チーズやき コールスローサラダ アスパラの豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド ハム 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 黒砂糖 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス	799	33.2
20	月	ごはん	牛乳	ひじきふりかけ 厚焼き玉子 青菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	ひじき 牛乳 あじ節 卵 青大豆 かつお節 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 ごま 砂糖 でんぷん ひまわり油	赤しそ ほうれん草 もやし コーン にんじん かぶ かぶの葉 キャベツ 玉ねぎ	756	28.7
21	火	ごはん	牛乳	アジの薬味焼き もやしとニラの塩昆布ナムル ビーフンスープ	牛乳 あじ 昆布 豆腐 なると	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	しょうが にんにく 切干大根 もやし にら にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	718	31.7
22	水	ごはん	発酵乳いちご	ミートボール(2個) 中華和え ジャージャン豆腐	発酵乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	米 砂糖 春雨 ごま油 米油 でんぷん	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく メンマ 干しいたけ 小松菜	759	29.3
23	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくと小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 干しいたけ トマト サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ	748	33.7
24	金	玄米ごはん	牛乳	チキンカレー 茎わかめのサラダ	牛乳 鶏むね肉 大豆 茎わかめ ツナ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーン	776	23.4
27	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ(2個) コーンおひたし めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ めぎす 豆腐 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ほうれん草 コーン たまねぎ ごぼう 小松菜	776	30.3
28	火	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ なると	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ ビーマン にんじん もやし たまねぎ 小松菜	732	24.1
29	水	ごはん	牛乳	ホキの和風あんかけ もずくのおかか炒め わかめのみそ汁	牛乳 ホキ もずく かまぼこ かつお節 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 もやし	732	30.2
30	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりず和え 豆腐のみそしる	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 コーン レモン汁 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	812	33.2
31	金	玄米ごはん	牛乳	セルフのビビンバ キャベツのごまみそスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 なると みそ	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ごま ねりごま でんぷん	にんにく しょうが 干しいたけ 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン 小松菜 みかん	764	27.6

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：19.2 g

2.4 g