

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ ひじきとコーンのソテー	にんじんシューマイ ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵 卵とじ 節分豆	牛乳 ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	904	37.3	30.1	2.9
4火	コッペパン 牛乳 あじフライ 大根サラダ はるさめスープ 棒チーズ	あじフライ 肉団子	牛乳 わかめ チーズ	人参	大根 もやし 玉ねぎ 白菜	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま油	812	33.0	33.4	4.3
5水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いり大豆和え ちゃんこ鍋	さばのみそ煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 白菜 ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 こんにやく		816	36.6	30.0	2.5
6木	ごはん 牛乳 カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 みかん 桃 パイナップル	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	822	24.5	20.9	2.5
7金	ごはん 牛乳 ホキの利久揚げ もやしのおひたし 豚汁	ホキ 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし 大根	ごはん 小麦粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま	815	35.8	28.6	2.4
10月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 あわせ和え 五目うどん 大豆ふりかけ	厚焼き卵 豚肉 うす揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	キャベツ たくあん 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 うどん 大豆ふりかけ		857	28.2	20.0	3.1
11火	建国記念の日										
12水	ごはん 牛乳 ししゃもフライ しょうがひたし 肉じゃが	豚肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	783	28.3	24.6	2.0
13木	ごはん 牛乳 ◆ますの竜田揚げ ◆肉じゃがコロッケ 和風サラダ 具だくさん汁 おりんごゼリー ○豆乳プリンタルト	厚揚げ ます	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 白菜 生姜	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉 肉じゃがコロッケ りんごゼリー 豆乳プリンタルト	ごま油 油	721	20.6	21.7	1.9
14金	ごはん 牛乳 鶏つくね よごし 里芋といかの煮物	鶏つくね いか	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 大根	ごはん 砂糖 こんにやく 里芋	ごま	738	29.3	22.0	2.1
17月	ごはん 牛乳 揚げ魚(ホキ)のレモン味 磯和え 厚揚げの中華煮込み	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	レモン 白菜 生姜 玉ねぎ もやし	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	848	39.2	29.7	2.9
18火	食パン 牛乳 あらびきウィンナー ブロッコリーときのこのアヒージョ かぼちゃポタージュ	ウィンナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃが芋	オリーブオイル 油 ホワイトルウ	832	29.3	36.7	4.0
19水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 グリーン アスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ソフト麺 でん粉 チーズドッグ 砂糖	油 ごま油	772	34.2	25.6	3.9
20木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル かきたま汁	鶏肉 豚レバー 豆腐 卵	牛乳	小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	825	37.9	29.2	2.6
21金	ごはん 牛乳 にしんの生姜味 茎わかめの酢の物 回鍋肉	にしんの生姜味 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	ごはん 砂糖	油	787	33.6	28.0	2.4
24月	振替休日										
25火	ごはん 牛乳 二色丼(鶏てぼろ) 二色丼(炒り卵) なぼなひたし 白玉汁 ひなあられ	鶏肉 炒り卵 うす揚げ	牛乳	菜の花 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	816	33.0	23.8	2.7
26水	赤飯 牛乳 とんかつ コーンとえ みそ汁 お祝いゼリー	とんかつ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 大根 しめじ	もち米 赤飯 お祝いゼリー	油	797	22.2	22.7	2.3
27木	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き 華風和え えびと豆腐のうま煮	ふくらぎの西京焼き えび 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	813	33.6	27.9	3.1
28金	ごはん 牛乳 たらと大豆の甘からめ グリーンサラダ ポトフ	たら 大豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 大根	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油	814	34.2	23.8	2.6

