

日曜日	曜日	献立名	主 な 材 料						その他の材料(調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 (グラム)
			主に血や筋肉, 骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
毎日		牛乳		牛乳							
1月		ごはん 豚キムチ炒め ねぎ塩スープ	豚肉 生揚げ 鶏肉		にら にんじん チンゲンサイ	しょうが 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく	ごはん こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん 酒 塩 しょうゆ がらスープ	806 2.2	
2火		ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ(和風ドレッシング) 豚汁 アイスクリーム	さば みそ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	★海藻ミックス ★アイスクリーム	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング 削り節	898 3.2	
3水		ごはん 揚げえびしゅうまい チンジャオロースー もやしのスープ	★えびしゅうまい 豚肉 ハム		ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 がらスープ	798 2.6	
4木		ごはん さつまいものシチュー 花野菜サラダ(香味玉ねぎドレッシング)	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ カリフラワー 枝豆	ミルクパン さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ ★香味玉ねぎドレッシング	764 2.4	
5金		ごはん チキンみそカツ(みそだれ) キャベツのサラダ(パンパンジードレッシング) すまし汁	鶏肉 卵 みそ かまぼこ			キャベツ スイートコーン きゅうり たけのこ しいたけ しめじ ねぎ	ごはん 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	塩 こしょう みりん 酒 ★パンパンジードレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	905 2.4	
8月		ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル・ナムルのたれ) トック	豚肉 ★大豆ミート みそ ベーコン		こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	たけのこ しょうが にんにく もやし ねぎ しいたけ	ごはん 大麦 砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	816 2.9	
9火		ソフトめん ごまみそスープ 大学いも からしあえ(からしだれ)	鶏肉 みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが にんにく	ソフトめん さつまいも 砂糖 水あめ	ごま 油	しょうゆ 豆板醤 がらスープ ★豚骨スープ しょうゆ ねりがらし しょうゆ	844 3.2	
10水		ごはん カレー じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん 枝豆 たまねぎ	ごはん じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ しょうゆ 酢	800 2.0	
11木		ごはん チリドック(コッペパン) (ソーセージ) (チリコンカン) 野菜スープ	ソーセージ 豚肉 ★大豆ミート いんげん豆 ベーコン		にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン	油	チリパウダー クミンパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩 塩 ワイン がらスープ	775 3.7	
12金		ごはん ぶりカツ(ソース) ごぼうと茎わかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ぶり 卵 さつまいも 油揚げ みそ			にんにく ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま 油	酒 塩 中濃ソース ウスターソース 酒 しょうゆ みりん 削り節	913 3.5	
16火		ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ 鶏肉		にら にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ しょうが	ごはん 大麦 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 甜麺醤 オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	825 2.8	
17水		ごはん 鮭のきのこソースがけ ブロッコリーのにんにく炒め 豚肉とごぼうのみそ汁	鮭 ベーコン 豚肉 みそ		ブロッコリー にんじん 水菜	えのきたけ しめじ しいたけ スイートコーン にんにく ごぼう たまねぎ	ごはん でんぶん	バター 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ ワイン しょうゆ 削り節	772 2.0	
18木		ごはん ヤンニョムチキン 塩ナムル(塩だれ) わかめスープ	鶏肉			にんにく しょうが こまつな にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぶん はちみつ 砂糖	油 ごま	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	806 2.3	
19金		ごはん ふりかけ 肉じゃが ベーコンとコーンのみそ汁	豚肉 高野豆腐 ベーコン みそ		にんじん	たまねぎ 枝豆 たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	油	★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	830 2.8	
22月		ごはん ハンバーグトマトソース たことズッキーニのソテー にら玉スープ	★ハンバーグ たこ 卵		トマト	しめじ マッシュルーム たまねぎ ズッキーニ にんにく たまねぎ しいたけ	ごはん 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 塩 ワイン バジル粉 しょうゆ みりん 塩 がらスープ	772 2.9	
24水		ごはん 春巻き パンサンスー(パンサンスーのたれ) ごま豆乳スープ	★春巻き 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳		にんじん	きゅうり もやし しいたけ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢 豆板醤 しょうゆ がらスープ	815 2.7	
25木		新 人 戦 給 食 は あ り ま せ ん									
26金		新 人 戦 給 食 は あ り ま せ ん									
29月		ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 みそ汁	鶏肉 さつまいも 油揚げ みそ	ひじき	にんじん ごぼう こまつな	にんにく しょうが だいこん しめじ	ごはん でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	822 2.5	
30火		ごはん スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) グリーンサラダ(ごまドレッシング) ヨーグルト	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ トマトピューレ ★デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★ごまドレッシング	773 2.6	