



平成29年度



月献立表



日	曜日	献立名			食品名			エネルギー	たんぱく質	脂肪
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	からだを動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	kcal	g	%
10	月	マーボー丼	○	新じゃがのから揚げ もやしのナムル	絹ごし豆腐 豚肉 赤味噌 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 サラダ油 ごま油 白炒りごま	人参 なら 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり	779	27.7	27.3
11	火	【入学・進級お祝い献立】 お赤飯 牛乳 鶏肉のごま照り焼き 野菜のおかか和え お祝いすまし汁 果物			ささげ 鶏肉 おかか かまぼこ 牛乳 塩蔵わかめ	精白米 もち米 上白糖 黒いりごま サラダ油 白炒りごま	小松菜 人参 キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ 果物	749	29.7	24.0
12	水	食パン 手作りいちごジャム	○	ホワイトシチュー フレンチサラダ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 クリーム	食パン 上白糖 じゃが芋 薄力粉 サラダ油 有塩バター	人参 いちご レモン 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	782	24.8	31.6
13	木	ひじきご飯	○	豆腐つくね 小松菜のごま和え ニラ玉味噌汁	油揚げ 鶏肉 ひじき 木綿豆腐 たまご 絹ごし豆腐 白味噌 赤味噌 牛乳 脱脂粉乳	精白米 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉 上白糖 白すりごま	人参 葉ねぎ 小松菜 なら 長ねぎ 生姜 もやし 玉葱 えのきたけ	741	29.1	24.2
14	金	わかめご飯	○	アジのフライごまケチャソース もやしとコーンのおかか和え 大根の味噌汁	アジ たまご 油揚げ 赤味噌 白味噌 わかめ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 サラダ油 白炒りごま 白すりごま	生姜 もやし とうもろこし 缶詰 大根 長ねぎ	836	32.9	27.5
17	月	ご飯	○	四川風味噌豆腐 わかめ入りゆで野菜 果物	豚ひき肉 赤味噌 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま油 白炒りごま サラダ油	人参 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 ザーサイ 長ねぎ もやし きゅうり 果物	772	32.2	27.0
18	火	ミートソース スパゲティー	○	春キャベツのサラダ コンカツスープ 果物	豚肉 大豆 鶏ささ身 ベーコン 牛乳	スパゲティー 上白糖 有塩バター サラダ油	人参 トマト 缶詰 にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ 白菜	741	32.3	28.9
19	水	ご飯	○	鮭の洋風西京焼き じゃこいりゆで野菜 五目汁	鮭 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳 ピザチーズ ちりめんじゃこ カットわかめ	精白米 上白糖 白炒りごま サラダ油 マヨネーズ 有塩バター	人参 小松菜 もやし 大根 えのきたけ 長ねぎ	741	33.0	29.4
20	木	黒糖パン	○	豆乳ポテトグラタン 人参ラペ 小松菜と卵のスープ	ベーコン 鶏肉 豆乳 まぐろ 缶詰 たまご 牛乳 ピザチーズ	黒糖パン じゃが芋 薄力粉 サラダ油 有塩バター 白炒りごま	人参 小松菜 マッシュルーム レモン 玉葱 らっきょう	785	30.3	38.1
21	金	エビピラフ	○	小魚のスパイシー揚げ じゃが芋とベーコンのスープ 果物	えび ベーコン 牛乳 わかさぎ	精白米 じゃが芋 有塩バター サラダ油 大豆油	人参 玉葱 とうもろこし 缶詰 グリーンピース 白菜 セロリー 生姜	796	26.0	35.5
22	土	マイルド チキンカレー	○	コロコロゆで野菜 フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 クリーム ヨーグルト	精白米 じゃが芋 薄力粉 上白糖 サラダ油 有塩バター	トマト 缶詰 人参 にんにく 生姜 セロリー 玉葱 りんご 大根 きゅうり みかん 缶詰 パイン 缶詰 もも 缶詰	928	25.3	28.1
25	火	刻みきつねうどん	○	竹輪の磯辺揚げ よもぎ餅	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ たまご きな粉 牛乳 青のり	冷凍うどん 上白糖 薄力粉 白玉粉 上新粉 サラダ油	人参 さやいんげん よもぎ 大根 長ねぎ	856	31.3	27.9
26	水	発芽玄米ご飯	○	トマトソースハンバーグ キャロットドレッシングサラダ 野菜スープ	豚肉 たまご 木綿豆腐 ひよこまめ 鶏肉 牛乳	精白米 パン粉 三温糖 上白糖 サラダ油	人参 玉葱 にんにく りんご キャベツ 白菜 干し椎茸 アスパラガス とうもろこし 缶詰	756	27.5	24.4
27	木	たけのこご飯	○	イカのかりんと揚げ 野菜のお浸し じゃが芋の味噌汁	鶏肉 油揚げ いか 白味噌 赤味噌 牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 サラダ油	人参 小松菜 干し椎茸 たけのこ しょうが もやし 玉葱	742	32.3	23.7
28	金	ご飯 のりの佃煮	○	鯖のおろし煮 さつま芋と大豆のかりかり揚げ けんちん汁	さば 大豆 油揚げ 木綿豆腐 焼きのり 牛乳 煮干し	精白米 上白糖 かたくり粉 さつま芋 じゃが芋 サラダ油 白炒りごま ごま油	葉ねぎ 人参 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ	865	36.9	28.6

	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月1日平均摂取量	791	30.1	28.4	388	111	2.9	3.6	278	0.43	0.58	34	3.4	5.0
1食当たりの基準	820	30	25~ 30	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5