



| 実施日   |                   | 献立名                    | 主な材料とその働き                 |                                      |                                   | 調味料等   | 栄養素         |               |
|-------|-------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------|-------------|---------------|
| 日(曜)  | 体を作る食品<br>(赤の食べ物) |                        | エネルギーのもとになる食品<br>(黄色の食べ物) | 体の調子を整える食品<br>(緑の食べ物)                | エネルギー<br>(Kcal)                   |        | たん白<br>質(g) |               |
| 3(月)  | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 697         | 27.3          |
|       | ちらし寿司             | 油揚げ 卵 凍り豆腐 鶏肉<br>きざみのり | 砂糖 米 米油                   | にんじん 干しいたけ                           | 清酒 しょうゆ 粗塩 米酢                     |        |             |               |
|       | めばるの野菜あんかけ        | めばる                    | 小麦粉 でん粉 砂糖 米油             | にんじん たまねぎ もやし                        | 清酒 しょうゆ 粗塩 ごししょう                  |        |             |               |
|       | さくらもち             | さくらもち                  |                           |                                      |                                   |        |             |               |
| 4(火)  | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 585         | 21.4          |
|       | フラワーロール           |                        | フラワーロール                   |                                      |                                   |        |             |               |
|       | マカロニのクリーム煮        | 鶏肉 チーズ 牛乳              | 小麦粉 じゃがいも 味噌 パスター 米油      | にんじん たまねぎ                            | 白ワイン 粗塩 ごししょう 白ワイン                |        |             |               |
|       | 白菜とベーコンの炒め物       | ベーコン                   | 米油                        | パスタに にんじん はくさい                       | しょうゆ 粗塩 ごししょう                     |        |             |               |
| 5(水)  | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 656         | 28.2          |
|       | ごはん               |                        | 米                         |                                      |                                   |        |             |               |
|       | マーボー豆腐            | 豆腐 菜みそ 豚肉              | でん粉 砂糖 ごま油 米油             | にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく<br>ねぎ 干しいたけ | しょうゆ 白ワイン 粗塩 白ワイン                 |        |             |               |
|       | 春雨サラダ             |                        | はるさめ 砂糖 米油                | ごまつな にんじん きゅうり もやし                   | しょうゆ 粗塩 米酢                        |        |             |               |
| 6(木)  | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 617         | 27.1          |
|       | トマトチキンカツサンド       | 鶏肉                     | 小麦粉 パン粉 砂糖 こどもパン 米油       | キャベツ たまねぎ                            | マスタード 粗塩 トマトジュレ ごししょう<br>トマトケチャップ |        |             |               |
|       | 野菜スープ             | ベーコン                   | じゃがいも 米油                  | にんじん とうもろこし ねぎ はくさい                  | 粗塩 ごししょう 鶏がら 白ワイン                 |        |             |               |
|       |                   |                        |                           |                                      |                                   |        |             |               |
| 7(金)  | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 713         | 29.4          |
|       | ごはん               |                        | 米                         |                                      |                                   |        |             |               |
|       | あじの竜田揚げ           | あじ                     | 小麦粉 でん粉 米油                | しょうが                                 | 清酒 しょうゆ 粗塩                        |        |             |               |
|       | 豚肉と切り干しのカレーきんぴら   | 豚肉                     | 砂糖 ごんにやく ごま油 米油           | にんじん 切り干し大根 にんにく                     | 清酒 しょうゆ 白ワイン 粗塩                   |        |             |               |
| 10(月) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 616         | 24.8          |
|       | ピザンパ              | 豚肉                     | 砂糖 米 ごま油 ごま               | ごまつな にんじん しょうが にんにく もやし              | 清酒 しょうゆ 白ワイン                      |        |             |               |
|       | ワンタンスープ           | 鶏肉                     | カボチャの皮 米油                 | パスタに にんじん キャベツ ねぎ                    | しょうゆ 粗塩 ごししょう 粗塩                  |        |             |               |
|       |                   |                        |                           |                                      |                                   |        |             |               |
| 11(火) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 681         | 24.9          |
|       | ごはん               |                        | 米                         |                                      |                                   |        |             |               |
|       | ひじきの五目煮           | 大豆 油揚げ ちくわ ひじき         | 砂糖 ごんにやく 米油               | にんじん たまねぎ                            | 本みりん しょうゆ                         |        |             |               |
|       | 山吹あえ              | 卵 玉ねぎ                  | 米油                        | ごまつな にんじん キャベツ                       | しょうゆ 粗塩                           |        |             |               |
| 12(水) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 585         | 23.5          |
|       | わかめラーメン           | 焼き豚 わかめ                | 砂糖 中華めん 米油                | にんじん しょうが たけのこ<br>とうもろこし ねぎ          | しょうゆ 粗塩 ごししょう 鶏がら                 |        |             |               |
|       | 手作り揚げようざ          | 豚肉                     | 餃子の皮 ごま油 米油               | キャベツ しょうが たまねぎ にんにく                  | しょうゆ 粗塩                           |        |             |               |
|       | 白菜のおひたし           |                        | にんじん はくさい もやし             | しょうゆ                                 |                                   |        |             |               |
| 13(木) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 598         | 22.9          |
|       | ごはん               |                        | 米                         |                                      |                                   |        |             |               |
|       | 豆腐シューマイ           | 押し豆腐 鶏肉                | でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油        | しょうが たまねぎ 干しいたけ                      | 清酒 しょうゆ 粗塩 ごししょう                  |        |             |               |
|       | うどのきんぴら           | さつま揚げ 豚肉               | 砂糖 ごんにやく 米油               | にんじん うど ごぼう                          | しょうゆ 一味唐辛子                        |        |             |               |
| 14(金) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 588         | 19.7          |
|       | ピラフのクリームソースかけ     | えび 鶏肉 生クリーム 牛乳         | 小麦粉 米 パスター 米油             | にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ                  | 白ワイン 粗塩 ごししょう 鶏がら                 |        |             |               |
|       | カリカリごぼうのサラダ       |                        | でん粉 砂糖 米油                 | にんじん キャベツ きゅうり ごぼう                   | しょうゆ 粗塩 米酢 ごししょう                  |        |             |               |
|       |                   |                        |                           |                                      |                                   |        |             |               |
| 17(月) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 620         | 25.2          |
|       | ごはん               |                        | 米                         |                                      |                                   |        |             |               |
|       | いわしの生妻煮           | いわし 昆布                 | 砂糖                        | しょうが ねぎ                              | 清酒 本みりん しょうゆ 米酢                   |        |             |               |
|       | みそ汁               | 豆腐 白みそ 菜みそ わかめ         | じゃがいも                     | ごまつな にんじん                            | 粗塩                                |        |             |               |
| 18(火) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 662         | 23.9          |
|       | バターロール            |                        | バターロール                    |                                      |                                   |        |             |               |
|       | 春野菜のペペロンチーノ       | 鶏肉 ベーコン                | 白ワイン 粗塩 白ワイン              | にんじん キャベツ たまねぎ にんにく                  | しょうゆ 粗塩 ごししょう 一味唐辛子               |        |             |               |
|       | 大根のサラダ            | 白ワイン チーズ               | 白ワイン                      | にんじん みずな だいこん                        | 粗塩 ごししょう                          |        |             |               |
| 19(水) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 691         | 20.6          |
|       | チキンカレーライス         | 鶏肉 チーズ                 | 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 米 パスター 米油   | にんじん 粗塩 たまねぎ にんにく                    | マスタード しょうゆ 粗塩 粗塩 粗塩               |        |             |               |
|       | チンゲンサイとコーンのソテー    | ベーコン                   | 米油                        | パスタに とうもろこし ねぎ もやし                   | 粗塩 ごししょう                          |        |             |               |
|       |                   |                        |                           |                                      |                                   |        |             |               |
| 21(金) | 牛乳                | 牛乳                     |                           |                                      |                                   |        | 700         | 28.2          |
|       | 古代米入り赤飯           |                        | 米 黒米 ごま                   |                                      | 粗塩                                |        |             |               |
|       | 鶏肉の彩り揚げ           | 鶏肉 ひじき                 | 小麦粉 米油                    | にんじん 白ワイン しょうが たまねぎ                  | しょうゆ 粗塩 ごししょう                     |        |             |               |
|       | すまし汁              | かまぼこ                   | 豆麩                        | ごまつな にんじん ねぎ 干しいたけ                   | 清酒 しょうゆ 粗塩 かつお節                   |        |             |               |
|       | おひたし              |                        | キャベツ もやし                  | しょうゆ                                 |                                   |        |             |               |
|       |                   |                        |                           |                                      |                                   |        |             |               |
|       |                   | 給食回数 14回               |                           |                                      |                                   | 今月の栄養量 | 643         | 24.8          |
|       |                   | ※材料は都合により変わる場合があります。   |                           |                                      |                                   | 基準栄養量  | 650         | 21.1～<br>32.5 |