

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ジャム焼き じゃがピー キャベツのみそ汁 味つけのり	鶏肉 うすあげ 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ 味付けのり	米 大麦 じゃがいも 梅ジャム	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	土生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	704 kcal 109.1 g 34.5 g 18.2 g 2.5 g
3 (火)	ポークカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ 花らっきょ	豚肉 大豆 チキンハム	牛乳	米 砂糖 じゃがいも 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 花らっきょ	733 kcal 124.0 g 26.9 g 18.8 g 2.2 g
4 (水)	えんどう入りわかめごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくの炒り煮 キャベツのゆかり和え 具だくさんみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 炊き込み わかめ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん 青ねぎ ゆかり	えんどう豆 土生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	701 kcal 104.5 g 29.0 g 17.8 g 2.8 g
5 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草の炒め物 納豆	豚肉 ベーコン 納豆	牛乳	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	740 kcal 121.7 g 30.9 g 19.1 g 1.6 g
6 (金)	玄米ごはん 牛乳 かれのい唐揚げ きゅうりとわかめの梅あえ すまし汁	かれい ツナ 豆腐 じゃこ天	牛乳 若狭わかめ	米 玄米 米粉 砂糖	油 ごま	小松菜	きゅうり 梅肉 しいたけ 玉ねぎ	710 kcal 100.0 g 39.9 g 18.7 g 2.1 g
9 (月)	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 パンサンスー 名田庄しそ風味漬け	厚揚げ 豚肉 チキンハム	牛乳	米 大麦 じゃがいも 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま油	にんじん 小松菜 しそ	玉ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり 大根	776 kcal 116.9 g 30.9 g 24.8 g 2.1 g
10 (火)	ごはん 牛乳 ふくいコロッケ 野菜のケチャップソテー キャベツの豚汁	ポーク ウインナー 豚肉 牛肉 じゃこ天 みそ	牛乳	米 パン粉 じゃがいも こんにやく でん粉	油	にんじん ピーマン 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう	727 kcal 114.0 g 23.6 g 22.4 g 2.1 g
11 (水)	松井農園さんのごはん 牛乳 ホイコーロー きゅうりの中華漬け 若狭わかめのスープ ミニフィッシュ	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 若狭わかめ 煮干し	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり しいたけ	712 kcal 105.1 g 31.2 g 17.0 g 2.4 g
12 (木)	へしこチャーハン 牛乳 小松菜のソテー キャベツと肉団子のスープ じねんじょクッキー	鯖へしこ ベーコン 鶏肉	牛乳	米 でん粉 春雨 砂糖 じねんじょ クッキー	油	にんじん 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	763 kcal 103.9 g 25.3 g 25.7 g 2.7 g
13 (金)	玄米ごはん 牛乳 県産たまごの厚焼き卵 きゅうりの酢の物 じゃがいものそぼろ煮	卵 厚揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳	米 でん粉 玄米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	にんじん	きゅうり キャベツ 土生姜 玉ねぎ しいたけ	766 kcal 115.4 g 31.7 g 24.3 g 1.9 g
16 (月)	おおいのハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ 梅ゼリー	牛肉 赤みそ チキンハム	牛乳	米 砂糖 米粉 じゃがいも 梅ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ミディマト	玉ねぎ しいたけ にんにく きゅうり	768 kcal 131.2 g 28.1 g 19.0 g 2.0 g
17 (火)	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 ひじきのベーコン炒め 越のルビー	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき	米 大麦 しらたき 砂糖	油	青ねぎ にんじん ピーマン ミディマト	玉ねぎ しいたけ	704 kcal 105.7 g 28.6 g 17.8 g 1.7 g
18 (水)	鯛めし 牛乳 豚肉の梅みそ炒め 米粉めんのすまし汁 羽二重もち	鯛 豚肉 みそ うすあげ	牛乳	米 砂糖 米粉めん 羽二重もち	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	土生姜 玉ねぎ キャベツ にんにく 梅肉 しいたけ	716 kcal 110.4 g 34.0 g 17.4 g 2.8 g
19 (木)	川上米のごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	鶏肉 じゃこ天 豆腐 みそ	牛乳	米 米粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜	土生姜 にんにく ごぼう しいたけ	721 kcal 113.9 g 33.9 g 16.0 g 2.6 g
20 (金)	玄米ごはん 牛乳 とびうおフライ ラタトゥイユ キャベツのカレースープ煮	とびうお ベーコン	牛乳	米 玄米 パン粉 でん粉	油 オリーブ油	にんじん ピーマン ミディマト	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく キャベツ しめじ	726 kcal 112.3 g 26.6 g 21.1 g 2.0 g
23 (月)	ふくいチキンのソースカツ丼 (ごはん ソースチキンカツ ポイルキャベツ) 牛乳 打ち豆汁	鶏肉 打ち豆 うすあげ みそ	牛乳	米 でん粉 大麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油	にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 しいたけ	749 kcal 116.3 g 30.5 g 20.7 g 2.5 g
24 (火)	食パン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ キャベツのスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	食パン スパゲティ	オリーブ油	パセリ ミディマト にんじん	なす 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	734 kcal 110.8 g 32.1 g 22.5 g 3.7 g
25 (水)	ごはん 牛乳 高野豆腐のカレーそぼろ煮 ビーフンサラダ キャンディチーズ	豚肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃがいも でん粉 ビーフン	油	にんじん	玉ねぎ しいたけ にんにく 土生姜 きゅうり キャベツ	733 kcal 113.5 g 28.4 g 21.8 g 2.0 g
26 (木)	玄米ごはん 牛乳 豚キムチ炒め のり塩そら豆 かぼちゃのみそ汁	豚肉 みそ うすあげ	牛乳 青のり 昆布	米 玄米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にら にんじん かぼちゃ 青ねぎ	白菜 大根 キャベツ にんにく そらまめ 玉ねぎ しいたけ 土生姜	712 kcal 111.3 g 30.0 g 19.2 g 2.1 g
27 (金)	ごはん 牛乳 ふくいサーモンのパン粉焼き 大根サラダ 越のルビーのミネストローネ ふりかけ	サーモン かまぼこ ベーコン 大豆 かつお節	牛乳 のり	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	パセリ にんじん ミディマト	にんにく 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	751 kcal 109.5 g 30.5 g 24.9 g 2.5 g
30 (月)	おおいの梅チャーハン 牛乳 パンパンジー風サラダ みそ野菜スープ ぶどうゼリー	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 しらす干し	米 砂糖 ぶどうゼリー	油 ごま ごま油	青ねぎ チンゲンサイ にんじん	梅肉 コーン きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ	703 kcal 111.1 g 28.3 g 14.9 g 3.9 g