

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	
1 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅ジャム焼き じゃがピー かみなり汁 	鶏肉 豆腐	牛乳	米 じゃがいも こんにやく 梅ジャム	油 ごま油	ピーマン にんじん	土生姜 にんにく ごぼう 大根 しいたけ 白ねぎ	703 kcal 107.3 g 31.5 g 15.6 g 2.3 g
2 (火)	玄米ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 大根の中華漬け 中華風コーンスープ	豚肉 みそ ベーコン 卵	牛乳 昆布	米 玄米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にら にんじん 青ねぎ	キャベツ にんにく 大根 白菜 コーン 土生姜	700 kcal 102.4 g 27.7 g 16.1 g 2.4 g
3 (水)	チキンカレーライス 牛乳 小松菜サラダ キャンディチーズ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム	油 カレールウ マーガリン (乳なし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	741 kcal 120.1 g 28.5 g 21.1 g 2.3 g
4 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらフライ キャベツのごまマヨあえ 豚汁	さわら かまぼこ 豚肉 みそ 豚汁	牛乳	米 バン粉 大麦 砂糖 さつまいも こんにやく でん粉	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	740 kcal 118.0 g 30.3 g 18.5 g 2.0 g
5 (金)	そばろ丼 牛乳 (ごはん 鶏そばろ ほうれん草のあえもの) たぬき汁 県産さつまいもプリン	鶏肉 じゃこ天	牛乳	米 砂糖 こんにやく さつまいも プリン	油	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	土生姜 コーン 玉ねぎ えのきたけ	727 kcal 111.2 g 27.2 g 18.1 g 2.7 g
8 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 パンサンスー じゃこの甘辛 	鶏肉 卵 チキンハム	牛乳 煮干し	米 春雨 じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ しいたけ 白ねぎ きゅうり	708 kcal 118.4 g 30.9 g 15.3 g 2.1 g
9 (火)	麦ごはん 牛乳 しいらのコロコロ揚げ 若狭わかめのサラダ 白菜のみそ汁 	しいら チキンハム 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 大麦 砂糖	油 ごま ごま油	にんじん	大根 きゅうり 白菜 白ねぎ	738 kcal 104.9 g 31.0 g 23.3 g 2.5 g
10 (水)	大豆入りわかめごはん 牛乳 オムレツ 野菜のケチャップソテー キャベツのスープ煮	大豆 卵 ベーコン ポーク ウインナー	牛乳 炊き込み わかめ	米 でん粉 砂糖	油	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ	710 kcal 100.7 g 25.5 g 21.3 g 3.5 g
11 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ風 カレーちくわ 若狭わかめのスープ	豚肉 ちくわ ベーコン 豆腐	牛乳 若狭わかめ	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく 土生姜 しいたけ	709 kcal 105.3 g 29.5 g 14.8 g 2.6 g
12 (金)	玄米ごはん 牛乳 洋風おでん キャベツの炒め物 のり塩ビーンズ ふりかけ	鶏肉 ちくわ ベーコン 大豆	牛乳 のり 青のり かつお節	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 玄米	油	にんじん ピーマン	大根 玉ねぎ キャベツ コーン	714 kcal 117.7 g 27.5 g 18.9 g 2.4 g
15 (月)	ひじきごはん 牛乳 チキンハムカツ れんこん梅サラダ 大根のみそ汁 	うすあげ ちくわ チキンハム ツナ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 でん粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	しいたけ れんこん キャベツ 梅肉 大根 白ねぎ	741 kcal 108.2 g 26.3 g 24.8 g 3.3 g
16 (火)	坂本米のごはん 牛乳 さばの醤油焼き 肉野菜炒め けんちん汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	米 こんにやく	油	ピーマン にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう 白ねぎ しいたけ	724 kcal 97.2 g 35.2 g 23.4 g 1.9 g
17 (水)	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のおかか和え カレー鍋うどん	卵 豚肉 かまぼこ かつお節 うすあげ	牛乳	米 砂糖 米粉めん でん粉	カレールウ	ほうれん草 にんじん	キャベツ 大根 白菜 白ねぎ	733 kcal 113.9 g 29.2 g 20.1 g 2.5 g
18 (木)	黒糖ロールパン 牛乳 肉団子と白菜のクリームシチュー 豆乳キャラメルいも キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳	黒糖 ロールパン 米粉 砂糖 さつまいも でん粉	油 マーガリン (乳なし)	にんじん ブロッコリー	大根 白菜 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	832 kcal 113.4 g 28.8 g 33.3 g 3.2 g
19 (金)	玄米ごはん 牛乳 白菜と豆腐のみそ煮 ビーフンサラダ みかん	豚肉 うずら卵 豆腐 みそ ツナ	牛乳	米 玄米 ビーフン 砂糖	油	にんじん 小松菜	白菜 白ねぎ 土生姜 キャベツ みかん	721 kcal 113.4 g 30.3 g 19.3 g 1.8 g
22 (月)	川上米のごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ゆずソースかけ かぼちゃサラダ 若狭わかめのすまし汁 	鶏肉 チキンハム 豆腐	牛乳 若狭わかめ	米 米粉 でん粉 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん 青ねぎ	土生姜 ゆず えのきたけ 玉ねぎ	786 kcal 115.1 g 33.5 g 22.2 g 2.6 g
23 (火)	チキンライス 牛乳 キャベツのソテー コーンクリームスープ クリスマスケーキ 	鶏肉 ポーク ウインナー ベーコン	牛乳	米 米粉 クリスマス ケーキ	油	トマト ジュース にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ 白菜 しめじ	795 kcal 121.4 g 26.1 g 25.9 g 3.1 g