

日曜日		献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal)	
			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			その他の材料（調味料など）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC、他	炭水化物	脂質		食塩 (グラム)
毎日		牛乳		牛乳						
	1 火	ごはん					ごはん			847 2.5
		豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒	
		トック	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ	★トック		しょうゆ 塩 ごしょう がらスープ	
	2 水	麦ごはん					ごはん 大麦			833 2.7
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
		ひじきの煮物	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	3 木	肉だんご入りみそ汁	豚肉 みそ		にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	でんぶん		塩 ごしょう 削り節	835 2.9
		黒パン					★黒パン			
		豚肉とセロリのケチャップ炒め	豚肉			たまねぎ セロリ		油	塩 ごしょう ケチャップ ワイン カレー粉	
	4 金	じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 ごしょう	884 2.7
		キャベツのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ エリンギ			塩 ワイン がらスープ	
		わかめごはん					★わかめごはん			
	7 月	里芋と揚げ鶏の煮物	鶏肉		にんじん	枝豆	さといも 小麦粉	油	塩 酒 しょうゆ 酒 みりん	807 2.5
		青菜のみそ汁	油揚げ みそ		ごまつな	たまねぎ えのきたけ			削り節	
		ごはん					ごはん			
	8 火	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ しめじ しょうが		油	しょうゆ みりん 酒	805 3.4
		大根サラダ（ごまドレッシング）	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり			★ごまドレッシング	
		コーンとベーコンのみそ汁	ベーコン みそ			たまねぎ キャベツ スイートコーン			削り節	
	9 水	ソフト麺					ソフト麺			760 2.2
		カレー南蛮汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	砂糖 でんぶん		カレールー カレー粉 しょうゆ みりん 削り節	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
	10 木	のり酢あえ		のり	ごまつな	もやし	砂糖		しょうゆ 酢 削り節	824 3.5
		麦ごはん					ごはん 大麦			
		回鍋肉	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 デンメシジャン オイスターソース	
	11 金	ごま豆乳スープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん チンゲンサイ	しめじ ねぎ		ねりごま	トウバンジャン しょうゆ がらスープ	826 2.7
		ライ麦パン					★ライ麦パン			
		りんごジャム					★りんごジャム			
	15 火	コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 ごしょう がらスープ	798 2.8
		ハムのマリネ	ハム		ブロッコリー	たまねぎ レモン	砂糖	油	酢 塩	
		【日本の食べ物の旅 佐賀県】								
	16 水	ごはん					ごはん			775 2.5
		れんごんのはさみ揚げ				★れんごんのはさみ揚げ		油	中濃ソース ウスターソース	
		いかのかけあえ	いか みそ			きゅうり だいこん	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
	17 木	だぶ（貝だくさん汁物）	鶏肉 かまぼこ		にんじん	しいたけ	里芋 こんにゃく ぶ 砂糖 でんぶん		しょうゆ 塩 酒 昆布 いわし煮干し	772 2.5
		ツურიュー麺（中華めん）					中華めん			
		（中華かき玉あん）	豚肉 卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しょうが	でんぶん	油	酒 しょうゆ 塩 ごしょう がらスープ	
	18 金	揚げじゃがのそぼろあんかけ	豚肉			ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	油	トウバンジャン しょうゆ 酒 酢	772 2.5
		ぶどうゼリー					でんぶん		がらスープ	
		★ぶどうゼリー								
	21 月	麦ごはん					ごはん 大麦			833 2.4
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
		からしあえ			ごまつな にんじん	もやし			しょうゆ からし 削り節	
	22 火	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	772 2.5
		ごはん					ごはん			
		ハンバーグきのこソース	★ハンバーグ			えのきたけ しめじ	砂糖 でんぶん		しょうゆ 酒	
	23 水	じゃこ入りサラダ（香味たまねぎドレッシング）	ちりめんじゃこ			キャベツ きゅうり		油	★香味たまねぎドレッシング	833 2.4
		かにかま汁	かに風味かまぼこ 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
		ごはん					ごはん			
	24 木	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	872 2.3
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
		豚肉とごぼうのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		ごまつな	ごぼう ねぎ		油	削り節	
	25 金	ごはん					ごはん			866 2.3
		揚げえびしゅうまい	★えびしゅうまい					油		
		ハンパンジー	ささみ			きゅうり もやし ねぎ しょうが	砂糖	ねりごま	豆板醤 しょうゆ 酢	
	26 火	中華かき玉コーンスープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	でんぶん		塩 酒 がらスープ	872 2.3
		麦ごはん					ごはん 大麦			
		カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ	
	27 水	青菜とハムのサラダ（塩レモンドレッシング）	ハム		ごまつな	キャベツ レモン果汁	砂糖	油	塩	755 2.8
		フローズンヨーグルト		★フローズンヨーグルト						
		ごはん					ごはん			
	28 月	ほっけの塩焼き	★ほっけ一夜干し							755 2.8
		ごぼうの炒め煮	豚肉 さつま揚げ			ごぼう 枝豆	砂糖	油	しょうゆ オイスターソース みりん	
		さつま汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こんにゃく 黒砂糖	油	酒	
	29 火	揚げパン					★コッペパン 砂糖	油		766 2.7
		ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		塩 ごしょう がらスープ	
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	塩 ごしょう がらスープ	
	30 水	ごはん					ごはん			750 2.8
		ビビンバ(肉みそ)	豚肉 みそ			たけのこ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	
		（ナムル）	★大豆ミート		ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢	
	31 木	わかめスープ	なると 豆腐	わかめ		えのきたけ ねぎ			しょうゆ 塩 ごしょう がらスープ	770 2.5
		ごはん					ごはん			
		いわしのかば焼き	★いわし開きでんぶん付き			しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒	
	1 火	菊花和え	ささみ		ごまつな	はくさい 菊			酢 しょうゆ みりん 削り節	808 2.2
		豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	削り節	
		油揚げ みそ		ほうれんそう						
	2 水	スパゲティーミートソース（スパゲティ）					スパゲティ	油		754 2.7
		（ミートソース）	豚肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	砂糖	油	ケチャップ トマトピューレ	
		コーンサラダ(和風ドレッシング)	★大豆ミート			キャベツ きゅうり スイートコーン			デミグラスソース ワイン 塩 ごしょう	
	3 木	★和風ドレッシング								770 2.5
		ノギ屋の鳥飯（ごはん）					ごはん			
		（ノギ屋の鶏照り焼き）	鶏肉			りんご ★ソテーオニオン	砂糖 でんぶん	油	酒 しょうゆ みりん さんしょう	
	4 金	わかめのおひたし		わかめ	にんじん	もやし		ごま	しょうゆ みりん 酢 削り節	819 2.5
		タンダの山菜汁	豚肉 みそ			まいたけ しいたけ しめじ しょうが			みりん しょうゆ 酒 コチュジャン	
						★山菜水煮 はくさい ごぼう ねぎ			削り節	
	5 土	ごはん					ごはん			819 2.5
		春巻き					★春巻き	油		
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
	6 日	チンゲンサイのスープ	ベーコン			たまねぎ しょうが	でんぶん		しょうゆ 塩 酒 がらスープ	819 2.5