



日・曜	献立名	主食	黄色の食品		赤色の食品		緑色の食品		調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			主にエネルギーになる		血や肉や骨になる		体の調子を整える			
			たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	しつ 無機質	ビタミン			
18 ・ 月	豚丼 かみかみごぼうサラダ	ごはん	さとう 砂糖2 (砂糖0.2)	あぶら 油1 (マヨネーズ7.5 ごま1)	ふたにく 豚肉30 (ツナ5)		たま 玉ねぎ30 もやし25 たけのこ15 人参12 こんにゃく15 に52 にんにく0.3 しょうが0.3 (ごぼう20 ブロッコリー15 キャベツ20)	みず 水40 きけ 酒1 うすくち 薄口1.8 こいくち 濃口5 (酢0.3 塩0.1 こしょう0.02)	619 21.9 19.8	
19 ・ 火	豚肉のごまみそマヨネーズ グリーンスープ	ごはん	さとう 砂糖1 (じゃがいも30)	マヨネーズ5 ごま1 (生クリーム3 マーガリン1)	ふたにく 豚肉20 こめ 米みそ4 (ベーコン10)	ぎゅうにゅう (牛乳30)	キャベツ25 きゅうり20 人参5 コーン5 (玉ねぎ20 人参10 うらごしグリーンピース20 しめじ10 クリームコーン20)	クチャップ1.8 酒1.2 酢0.7 (カラ10 炭40 塩0.6 こしょう0.06 うすくち 薄口0.8)	680 24.7 26.1	
20 ・ 水	厚揚げのピリ辛あんかけ もすくともやしナムル	ごはん	かたくりに 片栗粉1.2 さとう 砂糖0.5	あぶら ごま油0.8 油1 (ごま1 ごま油0.5)	ふたにく 豚ミンチ15 あつ 厚揚げ55 いと (糸かまぼこ10)	(もすく20)	人参10 たま 玉ねぎ25 ビーマン5 白菜35 ヤングコーン10 ほう 豆11 にんにく0.2 しょうが0.2 (もやし20 きゅうり15 人参5 にんにく0.2)	うすくち 薄口3.5 こいくち 濃口1.3 オイスター1.5  うすくち (薄口2.8 酢1.5)	630 23.8 20.7	
21 ・ 木	血うどん ごまじゃこあえ	ごはん	ながさき 長崎めん かたくりに 片栗粉1.5 さとう 砂糖1.2	あぶら 油0.5 ごま油0.3 (ごま1 ごま油0.5)	ふたにく 豚肉20 いか10 えび10 (ちくわ8)	(ちりめん2)	キャベツ30 もやし20 たけのこ10 人参8 ねぎ2 きくらげ0.8 しょうが0.4 にんにく0.4 (ほうれん草40 きゅうり20)	うすくち 薄口3.5 きけ 酒1.2 塩0.2 こしょう0.05 水5  うすくち (薄口3.2 塩0.01)	678 28.4 26.5	
22 ・ 金	さばホイル焼き 添えキャベツ 豆腐の団子汁	ごはん	しらたまこ (白玉粉10)		とうふ (豆腐18 油揚げ2)		(キャベツ30) だいこん (大根12 こんにゃく8 人参10 ごぼう8 ほうれん草12 ほう 豆0.5 ねぎ2)	うすくち (薄口1.2)  いりこ2 水100 酢4.2 塩0.2 酢0.8	671 28.1 19.4	
25 ・ 月	鶏肉のレモンあえ 添えきゅうり わかめと香キャベツのみそ汁	ごはん	かたくりに 片栗粉4 こめ 小麦粉4 さとう 砂糖1.5	あぶら 油5	とりにく 鶏肉60	あつ (厚揚げ25 みそ10.2)	レモン汁2.8 (きゅうり35) 人参10 玉ねぎ15 人参15 キャベツ20 だいこん 大根1.5	うすくち 薄口0.1 こしょう0.04 酢0.5 酢1 酢くち 薄口2.3  いりこ2 みず 水100	669 30.2 20.0	
26 ・ 火	ポークビーンズ グリーンサラダ	ごはん	じゃがいも35 さとう 砂糖0.2	あぶら 油1.2 (油0.8)	ふたにく 豚肉20 乾燥大豆20 (ハム5)		たま 玉ねぎ30 人参15 トマトピューレ6 グリーンピース にんにく0.4 (ブロッコリー20 アスパラ12 キャベツ25)	みず 水7 クチャップ6 ウスター1.8 濃口2 あか 赤ワイン0.8 塩0.5 こしょう0.06 (塩0.2 こしょう0.02 酢0.8 酢3.2)	623 29.0 21.2	
27 ・ 水	肉味噌ひじきご飯 けんちん汁	ごはん	さとう 砂糖6 (しいも15)	あぶら 油0.8	ひじき2		たま 玉ねぎ20 人参10 いんげん5 しょうが0.2 しいたけ (椎茸0.8 人参8 ごぼう8 こんにゃく10 だいこん 大根15 ねぎ2)	こいくち 濃口1 みりん2 こしょう0.03 (いりこ2 みず 水100 塩0.4 薄口4 きけ 酒1)	590 20.1 14.4	
28 ・ 木	カレービーフン 干切大根とほうれん草のサラダ	ごはん	ビーフン25	あぶら 油1.5 (マヨネーズ7.5 ごま1)	ふたにく 豚肉20 (糸かまぼこ5)		キャベツ30 人参12 たま 玉ねぎ25 もやし15 ビーマン6 きくらげ0.8 にんにく0.3 しょうが0.3 (干切大根5 ほうれん草20 きゅうり12 人参5)	うすくち 薄口1.6 ウスター1.7 塩0.4 こしょう0.03 カレー粉0.4 (薄口0.3)	602 21.7 22.0	
29 ・ 金	じゃがいものうま煮 酢みそあえ	ごはん	じゃがいも65 さとう 砂糖2.2	あぶら 油1.2 (ごま1)	とりにく 鶏肉15 うすら鶏12 あつ 厚揚げ15 ちくわ8 (米みそ6)	(ちりめん2 わかめ0.8)	人参12 たけのこ15 こんにゃく15 いんげん5 人参5 きゅうり20 キャベツ15 だいこん (人参5 大根10)	こいくち 濃口2.5 うすくち 薄口2.8 きけ 酒1 みりん1  酢 (酢3.2 うすくち 薄口0.4)	629 23.3 15.1	