

日	曜日	★献立名★	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂		
1	水	ミニ黒糖パン 長崎皿うどん コーンサラダ	長崎県郷土料理 豚肉 かまぼこ(いとより、たら) ハム	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが きゅうり コーン	黒糖パン 長崎めん でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう	833 (kcal) 32.7 (g)
2	木	麦ご飯 大根スープ 豚肉のソース炒め	ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	大根 たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ エリンギ 青豆	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	煮干しだし しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ウスターソース	738 (kcal) 33.6 (g)
3	金	麦ご飯 豚汁 いわししょうが煮 ほうれん草のごま和え 節分豆	豚肉 豆腐 みそ いわししょうが煮 福豆ミックス	牛乳 ◎福豆ミックス 大豆、砂糖、米粉	にんじん ほうれん草	大根 白菜 ねぎ ごぼう しいたけ しょうが コーン	米 麦 里いも 砂糖		煮干しだし しょうゆ 酢 ごま	760 (kcal) 29.8 (g)
6	月	麦ご飯 春雨スープ 千切大根のピビンバ	いろいろな料理に使った国富町の千切大根を食べよう週間 ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン にんにくもやし きゅうり 千切大根 白菜キムチ	米 麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	中華スープストック しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン	745 (kcal) 27.5 (g)
7	火	麦ご飯 千切大根のみそ汁 鶏肉ときのこのうま辛炒め	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	千切大根 たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ えのき まいたけ	米 麦 砂糖	ごま サラダ油	煮干しだし しょうゆ 酒 みりん	708 (kcal) 30.3 (g)
8	水	ミニミルクパン 千切大根のトマトパスタ ズッキーニのマリネ	ウィンナー 鶏ささみ	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	千切大根 たまねぎ エリンギ にんにく ズッキーニ キャベツ	ミルクパン スパゲッティ	サラダ油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ピーマンドレッシング	790 (kcal) 31.5 (g)
9	木	麦ご飯 くにとみ牛のビーフカレー 千切大根の酢の物	くにとみ牛 ツナ(水煮)	牛乳 昆布	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ 青豆 千切大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	赤ワイン カレールウ カレーフレーク 鶏がらスープ 塩 こしょう トマトビュレ しょうゆ ウスターソース デミグラスソース ペーストチャツネ 酢 しょうゆ	793 (kcal) 30.9 (g)
10	金	麦ご飯 呉汁 千切大根の卵とじ	大豆 豆腐 みそ 豚肉 卵	牛乳	にんじん にんじん にら	大根 こんにゃく しめじ ねぎ 千切大根 たまねぎ しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	煮干しだし 酒 しょうゆ みりん	743 (kcal) 33.4 (g)
13	月	麦ご飯 すまし汁 さばゆずみそ煮 ブロッコリーのごま和え	かまぼこ(いとより、たら) 豆腐 さばゆずみそ煮	牛乳 ◎さばゆず味噌煮 さば、砂糖、みそ、本みりん、ゆずペースト、塩、米粉、水	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	大根 えのき コーン	米 麦 砂糖		かつおだし しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 ごま	733 (kcal) 31.4 (g)
14	火	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきと小松菜のナムル ハートのいちごムース	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん にら 小松菜 にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく もやし にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	みりん しょうゆ 酒 オイスターソース 酒 しょうゆ	823 (kcal) 34.9 (g)
15	水	コッペパン ワートルゾーイ フリッツ チョコクリーム	鶏肉	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ ねぎ	米粉 じゃがいも マーシャルピーンズ	サラダ油 なたね油 バーム油	白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう パセリフレーク 塩 こしょう ガーリックパウダー	849 (kcal) 32.6 (g)
16	木	麦ご飯 キムチチゲ 春雨サラダ	鶏肉 豆腐 ごぼう団子 みそ ハム	牛乳 ◎白身魚とごぼう団子 魚肉すり身(すけどうたら、イトヨリダイ、砂糖)、ごぼう、豆腐、でん粉、食塩、砂糖、コンプエキス、カツオブシエキス、しょうゆ、酵母エキス、水	にら にんじん	白菜キムチ 白菜 ごぼう しめじ しょうが もやし キャベツ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油	酒 煮干しだし 酢 しょうゆ	692 (kcal) 30.3 (g)
17	金	麦ご飯 肉じゃが いかときゅうりの梅肉和え	豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ 青豆 きゅうり キャベツ 梅肉	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	678 (kcal) 29.8 (g)
20	月	麦ご飯 つみれ汁 厚揚げのそぼろ煮	あじつみれ 豆腐 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ◎あじつみれ 魚肉(あじ)、発酵調味料、でん粉、砂糖、食塩、トレハロース	にんじん にんじん いんげん	大根 白菜 えのき ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油	煮干しだし しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん	726 (kcal) 33.7 (g)
21	火	麦ご飯 チンゲン菜のスープ チーズタッカルビ	豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 にんじん にら	もやし しいたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 麦 ◎トッポギ 米粉、食塩、クエン酸、水 トッポギ 砂糖	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ コチュジャン	810 (kcal) 35.6 (g)
22	水	ミニコッペパン コーンスープ ハンバーグ♥ 野菜の二色和え 焼きプリンタルト	ハ代中リクエスト献立 ベーコン ハンバーグ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン 砂糖 砂糖 焼きプリンタルト	なたね油	◎コチュジャン みみそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー 鶏がらスープ 洋風スープストック 塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 酢 しょうゆ 塩	819 (kcal) 29.3 (g)
24	金	麦ご飯 なめこのみそ汁 とんテキ キャベツのごま和え	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	なめこ 大根 にんにく しょうが キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	なたね油 ごま	煮干しだし 塩 こしょう ウスターソース みりん しょうゆ ソテーオニオン しょうゆ	811 (kcal) 35.3 (g)
27	月	減量麦ご飯 カレーうどん 五穀豆サラダ	鶏肉 かまぼこ(いとより、たら) ツナ(水煮) 五穀豆	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ 青豆 キャベツ きゅうり	米 麦 うどん 五穀 砂糖	エッグケアマヨネーズ ごま	かつおだし カレーフレーク しょうゆ 塩 しょうゆ	813 (kcal) 35.2 (g)
28	火	麦ご飯 さつま汁 きんぴらごぼう	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 天ぷら	牛乳 ◎五穀豆と五穀 えんどう、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、あずき、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、還元でん粉分解物、硫酸第一鉄	にんじん にんじん いんげん	大根 えのき ねぎ こんにゃく ごぼう	米 麦 さつまいも 砂糖	ごま サラダ油	煮干しだし しょうゆ 酒 みりん	716 (kcal) 33.0 (g)