

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		たらの揚げ煮	たら			しょうが	でんぶん さとう	油	
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう		
		おとしぼち			にんじん	大根 ねぎ	里いも もち		
2	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		豆腐ナゲット 3こ
		豆腐ナゲット	豆腐 すり身 豆乳			たまねぎ	さとう 小麦粉 でんぶん	油	
		★鶏肉と根菜の甘辛ごま煮	とり肉			大根 ごぼう	さとう	油 ごま	
		白みそ仕立てのみそ汁	豚肉 油あげ みそ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			
3	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		白ごまつくね 3こ
		焼きそば	豚肉 ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが甘酢漬け	やきそば	油	
		白ごまつくね	とり肉 とりレバー			たまねぎ	パン粉 でんぶん さとう	油 ごま	
		ゼリーポンチ				いちごゼリー みかんゼリー	さとう ナタデココ		
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		高野豆腐の卵とじ	とり肉 かまぼこ 卵 高野豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ	さとう		
		かつおのおかか煮	かつお かつお節			しょうが	さとう でんぶん		
		小松菜のごま和え			こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		千草和え	油あげ		こまつな にんじん		さとう	ごま	
		肉団子汁	肉団子（とり肉）		にんじん	大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	肉団子（パン粉） でんぶん さとう	油	
		さつまいも蒸しパン	豆乳				さつまいも さとう ホットケーキミックス	油	
8	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		関東煮	はんぺん うずら卵 とり肉 がんもどき		にんじん	大根 こんにゃく	さとう		
		しいらの甘みそがけ	しいら みそ				さとう	油	
		野菜炒め			にんじん	キャベツ もやし		油	
9	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		鶏肉の唐揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	
		もやしのゆかり和え				赤しそ キャベツ もやし			
		けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく		ごま油	
10	木	みそラーメン 牛乳	みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	中華めん		
		春巻き	豚肉		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	でんぶん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		バンバンジー	蒸しどり		チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごま ごま油	
11	金	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	油	
		フランクフルト	フランクフルト					油	
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	オリーブ油	
15	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		栗コロッケ					栗 じゃがいも パン粉 さつまいも でんぶん 小麦粉 水あめ さとう	油	
		五目豆煮	大豆 豚肉		にんじん	えだまめ こんにゃく	さとう	油	
		十三夜汁	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん	大根 えのきたけ ほししいたけ			

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに 体をつくるもとに なる食品		おもに 体の調子を整えるもとに なる食品		おもに エネルギーのもとに なる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さけの塩焼き	さけ					油	
		たくあん和え			キャベツ たくあん		ごま		
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干し	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく			
17	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		コーンサラダ	大豆		きゅうり コーン	さとう	オリーブ油		
		ミネストローネ	とり肉	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも さとう	油		
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		肉じゃが	豚肉	にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油		
		五目厚焼き卵	卵	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ しょうが甘酢漬	さとう でんぶん	油		
		キャベツの塩昆布和え		昆布	キャベツ きゅうり				
21	月	玄米ごはん 牛乳		牛乳			玄米ごはん		
		豚肉の生姜焼き	豚肉	ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	油		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	大根 たまねぎ ねぎ えのきたけ				
22	火	キムタクごはん 牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん	はくさいキムチ たくあん	アルファ化米 さとう	ごま油	
		かぼちゃのひき肉サンドフライ	豚肉		たまねぎ	かぼちゃ でんぶん さとう 小麦粉 パン粉	油		
		沢煮わん	豚肉 かまぼこ 油あげ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ				
23	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		ほきのコチュジャンだれ	ほき		しょうが にんにく	でんぶん さとう	油		
		大豆もやしのナムル			大豆もやし きゅうり	さとう	ごま油		
		わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ	ごま油 ごま		
24	木	カレーうどん 牛乳	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	カレールウ 白玉うどん		
		チンゲンサイのツナ和え	オイルツナ	チンゲンサイ	もやし	さとう			
		さつまいも蒸しパン	豆乳			さつまいも さとう ホットケーキミックス	油		
25	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ハンバーグの照り焼き	とり肉		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	油		
		切り干し大根炒め	油あげ	にんじん	いんげん 切り干し大根	さとう	油		
		のっぺい汁	豆腐		大根 ごぼう こんにゃく	里いも でんぶん	ごま油		
28	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしの生姜煮	いわし		しょうが	さとう でんぶん			
		れんこんのきんぴら		にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま油 ごま		
		さつま汁	とり肉 みそ	煮干し	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも			
29	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		八宝菜	豚肉 厚あげ うすら卵	にんじん	にんにく キャベツ たまね ぎ しょうが はくさい	でんぶん さとう	油		
		中華春雨サラダ			きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油		
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さばの銀紙焼き	さば みそ			さとう 米粉			
		白菜のおかか和え	かつお節	こまつな	はくさい	さとう			
		かきたま汁	豆腐 卵	にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん			
31	木	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン		
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉		キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	油		
		ごぼうサラダ			コーン きゅうり ごぼう	さとう	ごま オリーブ油		
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん	セロリ たまねぎ しめじ	じゃがいも			