

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
11	金	カレーライス		コールスローサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	759	24.0	25.7
14	月	ごはん		煮込みハンバーグ ツナサラダ コーンスープ	ジョア ハンバーグ ツナ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ じゃがいも	715	22.9	22.4
15	火	麦入りごはん		豚肉のしょうが焼き キャベツのからしあえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	しょうが にんにく りんご たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	714	28.7	27.1
16	水	中華どんぶり		鶏肉ときゅうりの甘酢あえ 長ねぎのスープ いちごヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ささみフレーク 糸かまぼこ ヨーグルト	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はねぎ きゅうり キャベツ しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	725	29.7	19.7
17	木	麦入りごはん		淡路たまねぎコロッケ アスパラガスのソテー レタスと卵のスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん コーン レタス	こめ おおむぎ あぶら コロッケ	784	22.7	31.3
18	金	たけのごはん		鰯の塩焼き 茎わかめのきんぴら ばちのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	たけのこ さやえんどう きわかめ ごぼう にんじん さやいんげん はねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごんにやく さとう そうめんばち	710	33.0	25.5
21	月	麦入りごはん		じゃがいものミートソース焼き まめまめサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ピッコロハム だいず ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	764	27.6	28.4
22	火	麦入りごはん		ホイコーロー 中華あえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ チキンハム 糸かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	704	26.8	25.1
23	水	わかめごはん		肉じゃが煮 さつまい	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ごぼう はねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さんおんとう さとう さつまいも	743	26.7	21.0
24	木	パン		いちごジャム ポテト入りオムレツ ひじきとツナのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ツナ ひじき ベーコン	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト	パン いちごジャム ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	754	22.5	33.4
25	金	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ ごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	748	31.6	20.9
28	月	麦入りごはん		さばのソース焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん さやいんげん ごまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう	738	32.5	29.3
30	水	肉みそどんぶり		ビーフンサラダ 麩のすまし汁	ぶたひきにく ぎゅうひきにく あかみそ ぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく きゅうり えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ ふ	722	25.5	24.7