



日 (曜)	主食 一汁 一菜	主菜 副菜 副々菜 デザート	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・ 大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも類・砂 糖	種実類・油脂類			
30 (月)	麦ご飯	タンドリーチキン ひじきの煮物 オクラおかか和え	○	鶏肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 オクラ	玉葱・生姜 グリンリフ レモン・ニンニク	米・押し麦 砂糖・蒟蒻 蓮根・生姜	しょう油 料理酒・サラダ油 出汁・カレー粉	853	38.4	27.3
1 (水)	麦ご飯	白身魚のカレー天マリネ 大根と椎茸の五目煮 ポパイサラダ	○	白身魚 大豆 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ グリンリフ シイタケ	米・押し麦・牛蒡 薄力粉・砂糖 蒟蒻・グリンリフ	料理酒・マネー・出汁 塩・みりん・ドレッシング カレー粉・サラダ油・コショウ	705	26.8	18.6
3 (金)	鮭ご飯	とんかつ 根菜の煮物 マカロニサラダ オレンジゼリー	○	豚肉 卵・ツナ 厚揚げ	牛乳 昭和	人参 インゲン	グリンリフ 大根 胡瓜 ルッコラ	米・押し麦・里芋 薄力粉・砂糖 パン粉・ごぼう・コショウ マカロニ・ベジタブル	塩コショウ サラダ油・ソース 出汁・醤油 マネー	969	30.9	33.1
7 (火)	麦ご飯	鶏肉と3000野菜の甘酢炒め 蒟蒻の炒め煮 もやし中華和え	○	鶏肉 くらげ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	筍・玉葱 生姜・ニンニク もやし	米・押し麦 砂糖・でんぶん 蒟蒻	塩コショウ・料理酒 サラダ油・醤油・酢 ごま油・出汁・ごま	901	32.5	32.9
9 (木)	鮭ご飯	揚げ鶏のネギソース 金平レンコン もやしとほうれん草のおかか和え	○	鶏肉 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 人参	深ネギ 生姜・もやし グリンリフ	米・押し麦 でんぶん・砂糖 蓮根・薄力粉	塩コショウ・サラダ油 醤油・酢・ごま油 ごま・出汁	923	36.5	32.4
13 (月)	麦ご飯	丼のグリンリフ トマトソース 牛蒡とパプリカの炒め煮 ブロッコリーとツナのサラダ	○	鶏肉 パプリカ ツナ	牛乳	トマト・人参 パプリカ・インゲン ブロッコリー	玉葱 にんにく グリンリフ	米・押し麦・コショウ 薄力粉・砂糖 牛蒡・蒟蒻	オリーブオイル・ローリエ 塩コショウ・ドレッシング 醤油・出汁・ごま	923	37.9	35.1
14 (火)	麦ご飯	豚キムチ ほうれん草としめじの炒め物 春雨の酢の物	○	豚肉	牛乳	にら 人参 ほうれん草	もやし しめじ 胡瓜・きくらげ	米・押し麦 白菜・春雨 砂糖	キムチの素・サラダ油 醤油・料理酒・サラダ油 ごま・塩コショウ・酢	802	35.6	20.1
15 (水)	麦ご飯	鰯フライ 厚揚げの煮物 南瓜サラダ	○	鰯 卵・ツナ 厚揚げ	牛乳	人参 南瓜	玉葱 グリンリフ 胡瓜	米・押し麦 小麦粉・パン粉 砂糖	料理酒・塩コショウ・出汁 サラダ油・ソース・みりん 醤油・ほんだし・マネー	904	36.6	21.0
16 (木)	麦ご飯	豚肉の生姜炒め いんげん・コショウのソテー もやしとパプリカのボン酢かけ	○	豚肉	牛乳	人参 インゲン パプリカ	玉葱・もやし 生姜・ニンニク	米・押し麦 コショウ	醤油・サラダ油 料理酒・塩コショウ コショウ・味ぽん	898	36.6	21.0
17 (金)	麦ご飯	豚肉となすのみそ炒め 青きり昆布と角天の煮物 胡瓜とわかめの酢の物	○	豚肉・角天 みそ・豆腐 かつおぶし	牛乳 昆布 乾燥わかめ	人参 人参 ねぎ	玉葱 胡瓜 茄子	米・押し麦 砂糖	サラダ油・出汁 醤油・みりん・料理酒 酢	813	27.1	17.1
21 (火)	麦ご飯	牛肉のブルコギ 揚げ春巻き・月見大福 キャベツとわかめのごま酢あえ	○	牛肉・加工 春巻き かつおぶし	牛乳	人参 にら	玉葱・胡瓜 筍・キャベツ にんにく・生姜	米・押し麦 砂糖・白玉粉 ササゲ餡	サラダ油・酢・出汁 ごま・醤油・みりん ごま油・料理酒・コショウ	945	32.3	34.2
22 (水)	麦ご飯	鮭の味噌マネー 焼き 切り干し大根の炒め煮 インゲンのピーナツ和え	○	鮭 みそ 油揚げ	牛乳	人参 インゲン	グリンリフ 大根	米・押し麦 ピーナツとえの素 砂糖	塩コショウ マネー・醤油 出汁	825	32.1	21.1
24 (金)	麦ご飯	鶏肉のから揚げ 五目金平 ほうれん草のなめ茸和え	○	鶏肉 卵 練り製品	牛乳	人参 インゲン ほうれん草	生姜・ニンニク グリンリフ なめ茸	米・押し麦 でんぶん・砂糖 薄力粉・ごぼう	醤油・料理酒 サラダ油・みりん 出汁	928	37.1	32.1
27 (月)	麦ご飯	焼き肉 もやしのソテー チンゲン菜のごま和え	○	牛肉	牛乳	人参・青梗菜 ピーマン キャベツ	玉葱 もやし	米・押し麦 砂糖	サラダ油・コンソメ 焼肉のたれ・ごま 塩コショウ・醤油	782	28.5	24.0
28 (火)	麦ご飯	鶏天のチリソース レンコンの旨煮 胡瓜とパプリカの生姜和え	○	鶏肉 豚肉	牛乳 パプリカ	人参・インゲン 深ネギ トマト	胡瓜 生姜・ニンニク グリンリフ	米・押し麦 薄力粉・砂糖 でんぶん・蓮根	塩コショウ・醤油・サラダ油 豆板醤・酢・出汁・みりん マスタード・ごま油・ごま	968	40.7	34.3
29 (水)	麦ご飯	アリの照り焼き&パプリカ スパゲッティナポリタン キャベツとツナのサラダ オレンジジュース	○	ぶり パプリカ加工品 ハム・ツナ	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・大根 グリンリフ 胡瓜 キャベツ	米・押し麦 でんぶん・砂糖	醤油・みりん・出汁 キャベツ・料理酒・酢 塩コショウ・ごま マネー・サラダ油	872	33.6	28.3
30 (木)	青菜 麦ご飯	竹輪のホリ詰め天ぷら 厚揚げと小松菜の煮物 大根の柚子香酢の物	○	竹輪 昆布	牛乳	人参 葉大根 小松菜	玉葱・柚子 グリンリフ・大根	米・押し麦・でんぶん粉 ジャガイモ・砂糖 グリンリフ・コショウ	マネー・塩コショウ サラダ油・醤油・酢 料理酒・出汁・ごま	876	27.9	26.7

栄養価平均値	876	33.6	27.0
食事摂取基準/3(めやす) ※12〜14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5