

| 日付<br>曜日 | 献立名                                                | おもな働きと材料名                         |                             |                      |                                                     |                                   |                                 | 備考                       | 栄養価                                   |         |
|----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------|
|          |                                                    | 赤のなかま<br>血・筋肉・骨になる食品              |                             | 緑のなかま<br>体の調子を整える食品  |                                                     | 黄のなかま<br>エネルギーになる食品               |                                 |                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分            | 炭水化物    |
|          |                                                    | 1群                                | 2群                          | 3群                   | 4群                                                  | 5群                                | 6群                              |                          |                                       |         |
| 1<br>木   | ご飯 牛乳<br>鶏卵とキャベツの中華炒め<br>キャラメルポテト<br>きゅうりの中華和え     | ぶたにく<br>うずらたまご                    | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>チンゲンサイ       | しょうが にんにく<br>しいたけ たまねぎ<br>たけのこ キャベツ<br>きゅうり         | こめ でんぶん<br>さつまいも<br>さとう           | あぶら<br>バター<br>ごまあぶら             |                          | 794 kcal<br>25.7 g<br>27.3 g<br>2.4 g | 118.0 g |
| 2<br>金   | 菜飯 牛乳<br>ぶりのみそマヨネーズ焼き<br>牛肉のしぐれ煮<br>わかめの酢の物 ミニたい焼き | ぶり みそ<br>ぎゅうにく<br>はんぺん            | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | あおな<br>にんじん<br>パセリ   | しょうが ごぼう<br>たまねぎ ねぎ<br>きゅうり もやし<br>こんにゃく            | こめ さとう<br>たいやき                    | マヨネーズ                           |                          | 763 kcal<br>32.0 g<br>18.6 g<br>2.4 g | 118.8 g |
| 7<br>水   | ご飯 牛乳<br>コーンフライ<br>ポークビーンズ<br>ゆかりマヨネーズサラダ          | ぶたにく<br>だいず<br>ツナ                 | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>あかしそ         | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                            | こめ じゃがいも<br>さとう マカロニ<br>こむぎこ パンこ  | あぶら<br>ハヤシルウ<br>マヨネーズ           |                          | 881 kcal<br>27.2 g<br>31.5 g<br>2.6 g | 132.2 g |
| 8<br>木   | ご飯 牛乳<br>キャベツ入り平つくね<br>みそけんちん汁<br>小松菜の梅かつお和え ももタルト | とりにく どうふ<br>みそ<br>かつおぶし           | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>こまつな         | ごぼう だいこん ねぎ<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ うめぼし<br>ももピューレ      | こめ<br>さとう<br>タルト                  | ごまあぶら                           |                          | 738 kcal<br>26.3 g<br>21.1 g<br>2.5 g | 117.8 g |
| 9<br>金   | チャーハン 牛乳<br>ささみチーズフライ<br>にら玉スープ<br>もやしのナムル         | ぶたにく とりにく<br>どうふ たまご<br>ハム        | ぎゅうにゅう<br>チーズ               | にんじん<br>にら           | たまねぎ<br>えのきたけ<br>もやし きゅうり                           | こめ パンこ<br>こむぎこ<br>でんぶん さとう        | ごまあぶら<br>あぶら                    |                          | 748 kcal<br>34.4 g<br>25.8 g<br>3.8 g | 100.5 g |
| 12<br>月  | ご飯 牛乳<br>ハムステーキ<br>ふわふわ卵スープ<br>ビーンズサラダ             | とりにく ぶたにく<br>ベーコン たまご<br>だいず      | ぎゅうにゅう<br>チーズ               | にんじん                 | たまねぎ コーン<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり                       | こめ<br>じゃがいも<br>パンこ さとう            | あぶら                             |                          | 717 kcal<br>28.8 g<br>23.5 g<br>2.7 g | 101.1 g |
| 13<br>火  | ご飯 牛乳<br>鶏肉と竹輪の甘からめ<br>ふのみそ汁<br>しめじ和え              | とりにく ちくわ<br>どうふ<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | にんじん<br>こまつな         | たまねぎ ねぎ<br>しめじ キャベツ                                 | こめ でんぶん<br>さとう ふ                  | あぶら                             |                          | 732 kcal<br>30.1 g<br>25.0 g<br>3.0 g | 102.3 g |
| 14<br>水  | ご飯 牛乳<br>ウインナー卵巻き<br>肉団子と春雨のスープ煮<br>スパゲッティサラダ      | たまご ウインナー<br>ぶたにく とりにく<br>ハム      | ぎゅうにゅう                      | にんじん                 | しいたけ たまねぎ<br>はくさい ねぎ きゅうり<br>キャベツ コーン               | こめ<br>はるさめ<br>スパゲッティ              | ごまあぶら<br>ドレッシング<br>マヨネーズ        |                          | 813 kcal<br>25.4 g<br>30.7 g<br>2.8 g | 111.8 g |
| 15<br>木  | ご飯 牛乳<br>れんこんのはさみ揚げ<br>江戸っ子煮<br>のり酢あえ              | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>こおりどうふ<br>だいず ツナ | ぎゅうにゅう<br>のり                | にんじん<br>こまつな         | れんこん たまねぎ<br>えだまめ もやし<br>こんにゃく                      | こめ じゃがいも<br>さとう こむぎこ<br>パンこ こめこ   | あぶら<br>ごま                       |                          | 792 kcal<br>33.2 g<br>23.4 g<br>2.1 g | 119.8 g |
| 16<br>金  | ウインナーピラフ 牛乳<br>肉団子<br>パンフキンポタージュ<br>海藻サラダ          | ウインナー<br>とりにく                     | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>わかめ<br>こんぶ | にんじん<br>パセリ<br>かぼちゃ  | たまねぎ<br>だいこん<br>きゅうり                                | こめ<br>さとう                         | バター<br>ポタージュ<br>なまクリーム<br>ごまあぶら | 【肉団子】<br>ひとり:2こ          | 764 kcal<br>29.7 g<br>24.9 g<br>3.5 g | 107.6 g |
| 19<br>月  | ご飯 牛乳<br>ししゃもの天ぷら<br>打ち豆汁<br>刻み昆布の炒め煮              | ししゃも うちまめ<br>あげ みそ<br>ぶたにく        | ぎゅうにゅう<br>こんぶ               | にんじん                 | だいこん ねぎ<br>こんにゃく                                    | こめ こむぎこ<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら                             | 【ししゃもの<br>天ぷら】<br>ひとり:2び | 813 kcal<br>31.4 g<br>32.1 g<br>2.9 g | 107.2 g |
| 20<br>火  | ご飯 牛乳<br>豚肉のしょうが炒め<br>ワタンスープ<br>大根サラダ              | ぶたにく<br>ベーコン<br>ツナ                | ぎゅうにゅう                      | にんじん                 | しょうが たまねぎ<br>しいたけ たけのこ<br>キャベツ だいこん<br>ねぎ きゅうり コーン  | こめ<br>さとう<br>ワタンのかわ               | あぶら<br>ドレッシング                   | ふるさとこんだて<br>「うちまめじる」     | 725 kcal<br>31.0 g<br>24.1 g<br>2.5 g | 100.4 g |
| 21<br>水  | ご飯 牛乳<br>大豆入りドライカレー<br>プレーンオムレツ<br>ナタデココフルーツ       | ぶたにく だいず<br>たまご                   | ぎゅうにゅう                      | にんじん                 | しょうが たまねぎ<br>ももかんづめ<br>パインかんづめ                      | こめ<br>ナタデココ                       | あぶら<br>カレールウ                    | アイアンこんだて<br>「だいず」        | 895 kcal<br>33.8 g<br>35.2 g<br>2.9 g | 120.1 g |
| 22<br>木  | 五目ずし 牛乳<br>メンチカツ<br>わかめ味噌汁<br>即席漬け                 | あげ こおりどうふ<br>とりにく ぶたにく<br>みそ      | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>わかめ<br>こんぶ | にんじん                 | しいたけ れんこん<br>たまねぎ ねぎ<br>キャベツ きゅうり                   | こめ さとう<br>パンこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも    | あぶら                             |                          | 779 kcal<br>25.4 g<br>26.8 g<br>4.0 g | 114.8 g |
| 23<br>金  | ご飯 牛乳<br>ホッケ旨み干し<br>あげのそぼろ煮<br>ごぼうサラダ              | ほっけ<br>とりにく<br>あげ                 | ぎゅうにゅう                      | にんじん                 | しょうが しいたけ<br>たまねぎ ねぎ ごぼう<br>きゅうり コーン<br>こんにゃく       | こめ<br>さとう                         | あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ              |                          | 726 kcal<br>34.1 g<br>23.7 g<br>1.9 g | 99.1 g  |
| 26<br>月  | ご飯 牛乳<br>鯖のみそ煮<br>白玉すまし汁<br>切干大根の焼そば風炒め            | さば みそ<br>とりにく<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう                      | にんじん                 | だいこん ねぎ<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ たまねぎ                    | こめ<br>さとう<br>しらたまもち               | あぶら                             |                          | 798 kcal<br>34.5 g<br>23.3 g<br>2.4 g | 116.8 g |
| 27<br>火  | ご飯 牛乳<br>にらまんじゅう<br>ピリ辛豚汁<br>れんこんサラダ               | ぶたにく<br>みそ<br>ハム                  | ぎゅうにゅう                      | にんじん<br>にら           | にんにく しょうが<br>だいこん ごぼう ねぎ<br>キャベツ れんこん<br>きゅうり こんにゃく | こめ<br>こむぎこ<br>さとう                 | ごま<br>マヨネーズ                     | 【にらまんじゅう】<br>ひとり:2こ      | 700 kcal<br>25.7 g<br>22.0 g<br>2.7 g | 105.4 g |
| 28<br>水  | キムタクごはん 牛乳<br>かぼちゃ挽き肉フライ<br>わかめスープ<br>ゆかり和え        | ぶたにく<br>ベーコン<br>どうふ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ               | かぼちゃ<br>にんじん<br>あかしそ | はくさいキムチ だいこん<br>ねぎ コーン たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>もやし     | こめ<br>パンこ<br>でんぶん                 | あぶら                             | はくさいキムチ<br>「わかめ」         | 712 kcal<br>24.6 g<br>24.3 g<br>3.7 g | 103.5 g |
| 29<br>木  | ご飯 牛乳<br>春巻き<br>麻婆大根<br>パンサンズー                     | ぶたにく<br>みそ<br>ハム                  | ぎゅうにゅう                      | にんじん                 | しょうが にんにく<br>たまねぎ だいこん<br>ねぎ きゅうり キャベツ              | こめ こむぎこ<br>さとう<br>でんぶん<br>はるさめ    | あぶら<br>ごまあぶら                    |                          | 839 kcal<br>25.8 g<br>32.5 g<br>2.6 g | 117.1 g |
| 30<br>金  | コッペパン 牛乳<br>ハンバーグトマトソース<br>大豆のチャウダー<br>小松菜サラダ      | ぶたにく<br>とりにく だいず<br>とうにゅう ツナ      | ぎゅうにゅう                      | こまつな<br>トマト          | たまねぎ コーン<br>ひらたけ キャベツ<br>もやし                        | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこ でんぶん | あぶら                             |                          | 733 kcal<br>37.3 g<br>27.2 g<br>3.6 g | 91 g    |

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※今月の福井県産食材 … 米、さつまいも、白ねぎ、こまつな、だいこん、ひらたけ