

日・曜		1日・水		2日・木		3日・金		6日・月		7日・火		8日・水	
献立名		コッペパン 牛乳 ミネストローネ 小松菜のごま炒め ココアミルクプリン		米飯 牛乳 塩海苔 豚じゃがキムチ なすのチヨナムル		小型パン 牛乳 夏野菜のミートスパゲティ さばと野菜のガーリックソテー 冷凍パイ		どうもろこしごはん 牛乳 はち汁 かつおの香味焼き 野沢菜納豆		米飯 牛乳 ◇卵スープ 麻婆なす わかめ和え		コッペパン 牛乳 冬瓜ともずくのスープ あじとじゃがいものケチャップ和え すだちかん	
材料名および使用量(9)		マカロニ 豚肉 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) たまねぎ じゃがいも キャベツ トマト(水煮) トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンスープ オリーブオイル 砂糖 こしょう 水	6 20 0.5 12 30 30 7 29 10 10 0.5 7 0.1 0.8 0.03 120	塩のり 豚肉 酒 つきごんにやく じゃがいも たまねぎ にんにく 白菜キムチ こーん油(炒め物用) 砂糖 こいくちしょうゆ 塩 本みりん 水	1袋 40 1 30 100 50 25 33 5 1 1.5 4 2 50	◇スパゲティ ◇豚肉ミンチ ◇調理ワイン たまねぎ なす セロリ にんにく ピーマン にんにく オリーブオイル ケチャップ トマトジュース チキンスープ こしょう 水	45 30 1 40 10 5 15 5 1 2 15 60 5 0.4 70	□精白米 □水 ◇どうもろこし △塩 △酒 △そうめんばち △かまぼこ △うす揚げ △じゃがいも △にんにく △たまねぎ △干しいたけ △オクラ △うすくちしょうゆ △けずり節 △だし昆布 △水	95 110 40 0.8 0.5 10 9 7 30 15 20 0.4 3 2 150	□鶏肉 △はるさめ △卵◆ △はくさい △にんじん □こしょう □でんぶん △けずり節 △水 △なす △こーん油(炒め物用) △豚肉ミンチ △しょうが △ごま油 △たまねぎ △ピーマン △みそ △こいくちしょうゆ △砂糖 △本みりん △トウバンジャン △塩 △こしょう △でんぶん □ツナ(オイル漬け) △きゅうり △塩 △わかめ(乾燥) △こーん油(炒め物用) □酢 △砂糖 △うすくちしょうゆ	10 1 4 30 30 10 0.02 1 3 160 50 25 1 20 3 1 0.1 0.2 0.1 0.01 0.5 10 25 0.2 1.5 0.5 2 0.7 1.2	◇もずく △とうがん △にんじん △たまねぎ【西谷産】 △ねぎ △うすくちしょうゆ △塩 △しょうゆ △けずり節 △水 △あじ △酒 △こしょう △でんぶん △こーん油(揚げ物用) △じゃがいも【西谷産】 △こーん油(揚げ物用) △砂糖 △ウスターソース △ケチャップ △水 △すだち果汁 △砂糖 △寒天 △水	10 40 15 20 5 0 0.02 3 150 40 0.1 0.01 8 4 50 4 4.5 3 3.5 8 0.4 50
エネルギー /蛋白質		752kcal/28.8g		705kcal/22.5g		751kcal/27.7g		679kcal/27.5g		711kcal/23.8g		689kcal/22.8g	

日・曜		9日・木		10日・金		13日・月		14日・火		15日・水		16日・木	
献立名		玄米入りごはん 牛乳 キーマカレー ツナと野菜の胡麻サラダ		コッペパン 牛乳 スライスチーズ かぼちゃのポタージュ キャベツの胡麻サラダ		米飯 牛乳 ◇かきたま汁 回鍋肉 ひじきとけずり節のふりかけ		米飯(小盛) 牛乳 カレーうどん きびなごの甘酢漬け 枝豆		コッペパン 牛乳 ◇えびとレタスのスープ ポークビーンズ メロン白玉		米飯 牛乳 わかめと春雨のスープ ◇ゴーヤチャンプル 炒めチヨナムル	
材料名および使用量(9)		精白米 もち玄米 水 豚肉ミンチ 調理ワイン いんげんまめ(乾燥) じゃがいも たまねぎ にんにく しょうが こーん油(炒め物用) 小麦粉 コーン油(炒め物用) カレー粉 豆乳 トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ とんかつソース トマト(水煮) ガラママザラ 塩 こしょう チキンスープ 水	90 15 131 30 0.5 12 30 50 0.5 0.5 7 7 1.5 25 5 5 2 1 5 0.1 0.5 0.03 10 70	◇スライスチーズ ◇鶏肉 ◇調理ワイン かぼちゃ たまねぎ にんにく コーン油(炒め物用) パセリ 米粉 豆乳 チキンスープ 酒 こしょう 水 かつお(オイル漬け) キャベツ にんにく みそ チンメンジャン こいくちしょうゆ ひじき(乾燥) けずり節 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん ごま	1枚 10 0.5 12 30 15 40 1 0.5 0.5 30 0.5 0.7 0.02 120 20 40 10 2 0.5 2 2 1	◇卵◆ ◇豆腐 △たまねぎ △にんじん △しらねぎ △うす揚げ △塩 △でんぶん △だし昆布 △けずり節 △水 △豚肉 △でんぶん △キャベツ △にんにく △ピーマン △にんにく △コーン油(炒め物用) △みそ △チンメンジャン △こいくちしょうゆ △ひじき(乾燥) △けずり節 △砂糖 △こいくちしょうゆ △本みりん △ごま	40 40 20 15 3 0.1 0.5 3 150 40 50 5 0.5 1 2 1 1.5 1.5 0.5 1	◇うどん(冷凍) ◇豚肉 △酒 △にんじん △たまねぎ △うす揚げ △しらねぎ △カレー粉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △本みりん △でんぶん △けずり節 △水 △きびなご △酒 △でんぶん △コーン油(揚げ物用) △酢 △うすくちしょうゆ △砂糖 △一味唐辛子 △水 △えだまめ △塩	65 20 0.5 20 30 10 1.2 5 2 1 2 2 130 30 1 5 2 2.5 3 0.01 2 25 0.4	△はるさめ △えび◆ △酒 △にんじん △はくさい △レタス △もやし △干しいたけ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △けずり節 △水 △豚肉 △調理ワイン △大豆(乾燥) △たまねぎ △にんじん △コーン油(炒め物用) △ケチャップ △トマトピューレ △ウスターソース △とんかつソース △砂糖 △こいくちしょうゆ △塩 △こしょう △水 △しらたまだんご △メロン △ワイン(白) △砂糖 △水	8 20 0.5 15 20 10 0.3 5 0.1 0.02 3 160 15 30 0.5 13 25 15 0.5 5 1 0.5 1 40 30 0.5 4 10	△はるさめ △わかめ(塩蔵) △にんじん △はくさい △ちやし △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △けずり節 △水 △にがうり △豆腐 △豚肉 △酒 △にんじん △卵◆ △コーン油(炒め物用) △にいくちしょうゆ △塩 △こしょう △大豆もやし △塩 △ごま油 △コーン油(炒め物用) △うすくちしょうゆ △砂糖 △酢 △すりごま	8 15 10 20 30 0.2 0.02 2 160 15 15 0.5 10 20 0.5 2.5 0 0.03 40 30 0.5 1.5 0.5 1.5 1
エネルギー /蛋白質		791kcal/23.1g		727kcal/29.1g		702kcal/28.2g		733kcal/24.3g		725kcal/28.0g		637kcal/20.5g	

平均栄養摂取量 エネルギー717kcal たんぱく質25.5g