

# 給食献立表

		材料名			栄養価	エネルギー
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質
1	菜の花丼 さつまいものレーズン煮 みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・さつ まい芋・ごま	鶏肉・玉子・油揚 げ	青菜・レーズン・玉ね ぎ・バナナ	461 kcal 14.7 g 13.2 g 1.2 g	
2	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁	米・小麦粉・油・バ ター・マヨネーズ・ 砂糖・焼ふ・ごま	マス・豚肉・豆腐	人参・切干大根・枝豆	382 kcal 16.1 g 11.2 g 1.4 g	
3	カレーライス かぼちゃのサラダ スープ オレンジ	米・油・マヨネー	鶏肉・牛乳・ハーモ	玉ねぎ・グリーンピース・	424 kcal 9.3 g 11.3 g 1.6 g	
4	魚の蒲焼き 人参の梅ごま和え ご飯・豚汁	米・油・片栗粉・砂	イナダ・豚肉	人参・梅干し・大根・	369 kcal 12.8 g 10.8 g 1.2 g	
5	ソース焼きそば グリーンマッシュポテト みそ汁 バナナ	油・バター・中華	豚肉・牛乳・油揚	人参・玉ねぎ・キャベ	399 kcal 14.2 g 11.5 g 2.4 g	
6	とんかつ もやしとコーンのサラダ ご飯・すまし汁	米・小麦粉・砂糖・	豚肉・玉子	トマト・キャベツ・もや	392 kcal 13.2 g 13.9 g 0.8 g	
7	赤魚の菜種焼き ひじきの煮物 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・油・小麦粉・マ	赤魚・玉子・油揚	万能ねぎ・菜の花・人	412 kcal 14.3 g 13.5 g 1.5 g	
8	高野豆腐と豚肉の煮物 フレンチサラダ ご飯・みそ汁	米・油・砂糖・ケー キミックス	高野豆腐・豚肉・ 玉子	人参・インゲン・キャ ベツ・コーン・青菜	380 kcal 18.3 g 12.6 g 1.5 g	
9	さんまのチーズはさみ揚げ 人参の甘煮 ご飯・みそ汁 オレンジ	米・小麦粉・油・砂	サンマ・チーズ・	人参・大根・オレンジ	415 kcal 13.4 g 14.4 g 1.3 g	
10	アメリカンローストチキン マカロニサラダ ご飯・スープ	米・油・砂糖・マヨ	鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・生姜・トマト・	401 kcal 13.1 g 14.2 g 1.0 g	
11	魚のあんかけ かぼちゃと鶏肉の煮物 ご飯・みそ汁 りんご	米・片栗粉・油・砂	サワラ・鶏肉	人参・玉ねぎ・みつ	409 kcal 15.7 g 9.7 g 1.8 g	
12	豆腐のふわふわナゲット 和風コールスロー ご飯・みそ汁	米・小麦粉・砂糖・ 油・焼ふ	豆腐・豚肉・玉子・ しらす干し・カレー 粉	人参・インゲン・長ね ぎ・トマト・白菜・きゅう り・もやし	393 kcal 14.8 g 14.2 g 1.3 g	
13	菜の花丼 さつまいものレーズン煮 みそ汁 バナナ	米・油・砂糖・さつ まい芋・ごま	鶏肉・玉子・油揚 げ	青菜・レーズン・玉ね ぎ・バナナ	461 kcal 14.7 g 13.2 g 1.2 g	
14	魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ご飯・すまし汁	米・小麦粉・油・バ ター・マヨネーズ・ 砂糖・焼ふ・ごま	マス・豚肉・豆腐	人参・切干大根・枝豆	382 kcal 16.1 g 11.2 g 1.4 g	
15	カレーライス かぼちゃのサラダ スープ オレンジ	米・油・マヨネー ズ・新じゃが芋	鶏肉・牛乳・ハーモ ントカレー	玉ねぎ・グリーンピース・ かぼちゃ・きゅうり・ キャベツ・人参・オレ ンジ	424 kcal 9.3 g 11.3 g 1.6 g	
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分	
3～5	400/10～20/8.9～13.3/1.5未満	403	14.0	11.7	1.5	
1～2	300/7.5～15/6.7～8.3/1.2未満	302	10.5	8.8	1.1	