

献立表(週間)

学齢期

学齢期		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)		
昼		プロセスチーズ 5 パセリ(粉) 0.1	漬物	だいこん 福神 5		無塩バター 5 パセリ(粉) 0.1		小葱 1		穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2	ダ	トマト 20 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01		煮物	西洋かぼちゃ 40 いんげん ゆで 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	
	みそ汁	カットわかめ 0.5 白菜 40 葱 3 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	ソテー	ピーマン 10 キャベツ 30 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 1	梅肉和え 40 みょうが 1 梅漬 5	かぶ 皮剥 40 みょうが 1 梅漬 5		ゴマ和え 50 小松菜 ゆで 50 ごま 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5		温野菜 20 サラダ 30		スナップえんど 20 カリフラワー 30 マヨネーズ 5		果物	キウイフルーツ 40	
	果物	ネーブル 60	果物	パインアップル 75	果物	かき 80 お浸し 白菜 40 削り節 0.1 減塩しょうゆ(2.5		果物		果物	バレンシアオレ 70	フレンチポテト 60 菜種油 3 食塩 0.2	スープ	玉葱 20 チンゲンサイ 20 コンソメ 0.5 食塩 1 白こしょう 0.01		
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	照焼魚	ぶり・60g 60 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5 合成清酒 1 大根 皮剥 50 しそ 1 減塩正油パック 5	魚味噌 60 漬け焼き 5 き 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏つくね揚げ あんかけ 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	鶏ひき肉 30 玉葱 20 生椎茸 3 食塩 0.3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 3 菜種油 5 里芋 40 ホタテ貝柱 30 人参 皮剥 20 生椎茸 10 減塩しょうゆ(7.5 合成清酒 2.5 みりん風調味料 2.5 片栗粉 1 生姜 1 白和え	マヨネーズ焼 0.2 マヨネーズ 8 パセリ(粉) 0.1 サニールタス 5 大根の煮物 60 人参 皮剥 10 さやいんげん(10 減塩しょうゆ(5 合成清酒 1 煮干しだし 15 鶏卵 25		ハンバーグ 60 合挽肉 30 玉葱 3 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 1 牛乳 3 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 3 ケチャップ 5 ウスターソース 5 キャベツ 25 レッドキャベツ 5		鶏の西京焼 40 若鶏もも 皮なし 5 みりん風調味料 2.5 上白糖 0.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5	おろし煮 40 煮 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30		まだら・40g 40 生姜 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 3 合成清酒 2.5 大根 皮剥 80 ほうれん草 30		木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1	
	きんぴらごぼう	ごぼう 40 人参 皮剥 10 しらたき 20 ごま油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 5 煮干しだし 15 いりごま 0.5	三杯酢 50 きゅうり 50 生姜 2 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5 炒煮 40 大根 皮剥 40 凍り豆腐 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 10	大名和え 50 キャベツ 50 削り節 0.5 減塩しょうゆ(2.5 鶏卵 15 食塩 0.1 菜種油 0.5		ほうれん草の白和え 30 しぼり豆腐 30 いりごま 1 減塩みそ 2.5 上白糖 3 板こんにやく 20 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 ほうれん草(ゆ 20 人参 皮剥(ゆ 5		リヤンパン 5 緑豆春雨 5 もやし 30 しそ 1 ローズハム 10 穀物酢 2.5 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 ごま油 0.5 いりごま 1		きのこの和え物 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1	麻婆豆腐 50 腐 10 煮物 40 さやえんどう(5 生椎茸 10 えのき茸 10 ぶなしめじ 20 エリンギ 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1		木綿豆腐 50 鶏ひき肉 10 玉葱 40 葱 10 菜種油 3 にんにく 0.5 生姜 5 減塩しょうゆ(2.5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 ごま油 1			
	マカロニサラダ	マカロニ 乾 4 きゅうり 20 ローズハム 8 マヨネーズ 8 白こしょう 0.01	のっぺい汁 30 里芋 30 木綿豆腐 30 人参 皮剥 10 ごぼう 15 小葱 2 濃口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75	ブロッコリー 60 コロリー 5 サラダ 3 減塩しょうゆ(2.5 白こしょう 0.01 煮浸し 50 減塩しょうゆ(2.5		お吸い物 6 生ふ 2 糸みつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75		南瓜のサラダ 50 西洋かぼちゃ 15 きゅうり 15 玉葱 10 マヨネーズ 10		スープ 40 玉葱 5 貝割大根・芽 0.5 コンソメ 0.5 食塩 0.5		ポテトサラダ 40 じゃが芋 15 きゅうり 15 人参 皮剥 5 ローズハム 5 マヨネーズ 10 白こしょう 0.01		かき玉汁 20 鶏卵 10 ぶなしめじ 10		

献立表(週間)

学齡期

	11月1日(木)		11月2日(金)		11月3日(土)		11月4日(日)		11月5日(月)		11月6日(火)		11月7日(水)	
夕						みりん風調味料 2.5				白こしょう 0.01				切りみつば 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 昆布だし 75 かつおだし 75
栄養価	1787 kcal	蛋白質 63.7 g	1683 kcal	蛋白質 61.4 g	1768 kcal	蛋白質 68.8 g	1665 kcal	蛋白質 66.4 g	1778 kcal	蛋白質 66.8 g	1785 kcal	蛋白質 68.5 g	1721 kcal	蛋白質 63.8 g
	脂質 50.3 g	炭水化 261.9 g	脂質 36.4 g	炭水化 269.5 g	脂質 40.4 g	炭水化 275.8 g	脂質 36.3 g	炭水化 262.6 g	脂質 45.9 g	炭水化 264.5 g	脂質 49.7 g	炭水化 262.8 g	脂質 35.1 g	炭水化 281.3 g
	塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.9 g		塩分 7.5 g		塩分 7.7 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g	

献立表(週間)

学齢期

		11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)							
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	65	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80						
	きんぴら	ごぼう	40	野菜ソテー	キャベツ	50	野菜卵炒め	鶏卵	40	豆腐そぼろ	木綿豆腐	75	焼き生揚げ	白菜の軟らか煮	白菜	100	野菜ピリ辛炒め	キャベツ	70		
		人参 皮剥	10		玉葱	20		ほうれん草	40		鶏ひき肉	20		白こしょう	0.01	人参 皮剥	10	焼き竹輪	15		
		ごま油	1		人参 皮剥	10		玉葱	60		け	1		菜種油	1	さやえんどう	6	ピーマン	10		
		濃口醤油	2.5		菜種油	1		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		ブロッコリー	30	減塩しょうゆ	5	黄ピーマン	10		
		上白糖	1		食塩	0.3		食塩	0.5		上白糖	1		減塩正油パック	5	上白糖	1	人参 皮剥	10		
		いりごま	1		白こしょう	0.01		白こしょう	0.01		合成清酒	1		さやいんげん	10	煮干しだし	30	ごま油	1		
	卵焼き	冷凍全卵	50	鶏肉照焼き	若鶏もも 皮なし	30	五目ひじき	ひじき	6		ほうれん草の炒煮	10		ほうれん草	50	温泉卵	50	濃口醤油	5		
		食塩	0.2		濃口醤油	2.5		人参 皮剥	10		もやし	70		人参 皮剥	10	温泉卵のたれ	4	合成清酒	1		
		上白糖	0.1		上白糖	1.5		凍り豆腐	1		さつま揚げ	10		菜種油	1	みりん風調味料	1	とうがらし 乾	0.5		
		菜種油	1		ブロッコリー	30		菜種油	1		ピーマン	5		減塩しょうゆ	5	切り干し大根	6				
		パセリ	1		味付けのり	1		減塩しょうゆ	5		菜種油	1		濃口醤油	3	し大根	5	おから	20		
	野菜サラダ	きょうな	20		味付けのり	1		上白糖	1		濃口醤油	3		上白糖	1	の和え物	0.3	の炒り煮	0.2		
		玉葱	10		煮干しだし	10		煮干しだし	10		上白糖	1		みそ汁	1	白菜	30	乾椎茸	0.3		
		黄ピーマン	5		みそ汁	10		佃煮	8		白菜の生姜醬油	60		淡色辛みそ	10	棒麩	2	人参 皮剥	5		
		穀物酢	5		もやし	20		減塩あまのり佃煮	8		生姜	3		煮干しだし	150	みそ汁	もやし	30	葱	5	
		上白糖	0.5		淡色辛みそ	10		みそ汁	30		減塩しょうゆ	2.5		漬物	10	なす	10	小葱	2		
		調合油	3		煮干しだし	150		キャベツ	30		チンゲンサイ	20		漬物	10	なす	10	淡色辛みそ	10		
		食塩	0.2		牛乳	180		ぶなしめじ	10		大根 皮剥	20		牛乳	180	牛乳	180	煮干しだし	150		
		黒こしょう	0.01		牛乳	180		葱	5		淡色辛みそ	10		牛乳	180	牛乳	180	煮干しだし	10		
	みそ汁	キャベツ	30		牛乳	180		煮干しだし	150		煮干しだし	150		牛乳	180	牛乳	180	みそ汁	20		
		棒麩	2		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180		牛乳	180	牛乳	180	大根 皮剥	10		
		淡色辛みそ	10															淡色辛みそ	10		
		煮干しだし	150															煮干しだし	150		
	牛乳	牛乳	180															のり佃煮	8		
																		ジョア	125		
																		ジョア	125		
昼	米飯	精白米	80	米飯	精白米	65	米飯	精白米	80	ソース	蒸し中華めん	140	米飯	精白米	80	パン	南瓜パン40g	40	米飯	精白米	80
	ハヤシライス	豚ももスライス	40	魚の生姜焼き	さわら・60g	60	魚みそ煮	さば・40g	40	焼きそば	豚ももスライス	30		蒸し魚	60	ココナッツパン	55		焼き魚	60	
		玉葱	100		食塩	0.3		生姜	3		キャベツ	60		のあん	3				そい	60g	
		マッシュルーム	20		濃口醤油	5		減塩みそ	15		人参 皮剥	15		玉葱	20				白こしょう	0.01	
		菜種油	3		合成清酒	5		上白糖	2		玉葱	20		かけ	0.3				生椎茸	10	
		ハヤシフレーク	9		生姜	3		合成清酒	2.5		ピーマン	10		きくらげ(乾)	0.5				えのき茸	10	
		ウスターソース	2.5		サニーレタス	3		みりん風調味料	2.5		菜種油	5		ぶなしめじ	20				ぶなしめじ	20	
		ケチャップ	2.5		レモン	10		大根 皮剥	40		食塩	0.3		貝割大根・芽	10				人参 皮剥	10	
		白こしょう	0.01					さやえんどう	4		白こしょう	0.01		濃口醤油	5				さやえんどう	5	
		グリーンピース	5		小松菜	50		炒煮	30		かき油	3		上白糖	1				菜種油	1	
					菜種油	1		煮物	30		中濃ソース	10		片栗粉	1				減塩しょうゆ	5	
	グリーンサラダ	レタス	20		濃口醤油	2.5		煮物	30		南瓜サラダ	70		煮干しだし	30				上白糖	1	
		ブロッコリー	40		上白糖	0.5		ごぼう	30		かぼちゃ(ゆで)	70		炊合せ	40				みりん風調味料	2.5	
		トマト	15					生揚げ	40		きゅうり	10		大根 皮剥	40				合成清酒	2.5	
		減塩しょうゆ	2.5		冷奴	75		人参 皮剥	10		マヨネーズ	10		鶏卵	25				パセリ(粉)	0.2	
					木綿豆腐	75		減塩しょうゆ	5		白こしょう	0.01		パセリ(粉)	0.2				イカの	30	
					上白糖	1		上白糖	1					人参 皮剥	15				するめいか	30	

献立表(週間)

学齢期

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)			
昼		穀物酢 5 調合油 3 白こしょう 0.01		かつお節 0.5 小葱 1 醤油パック 5		煮干しだし 15 グリーンピース 3		サニーレタス 8		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15		千切り 大根 皮剥 30 きゅうり 20 きょうな 10 ミニトマト 15		酢みそ 葱(ゆで) 40 和え 減塩みそ 5 上白糖 3 穀物酢 3		
	春雨の中華風ソテー	緑豆春雨 5 木綿豆腐 30 にら 10 ごま油 1 食塩 0.2 白こしょう 0.01 中華味 0.3	果物	バナナ 100	スパゲティ 乾 6 きゅうり 20 ローズハム 5 マヨネーズ 5 白こしょう 0.01		バンサンスー 緑豆春雨 2 葱 5 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 1 ごま油 2		長いもの酢の物 なが芋 50 きゅうり 10 穀物酢 5 上白糖 3 食塩 0.2		もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5		ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01		野菜サラダ ブロッコリー 60 人参 皮剥(ゆ) 5 マヨネーズパッ 10	
	果物	キウイフルーツ 40			もずく 50 生姜 3 穀物酢 5 食塩 0.2 上白糖 3	果物	キウイフルーツ 40		磯和え		もやし ゆで 40 人参 皮剥 5 焼きのり 0.3 減塩しょうゆ(2.5	果物	ソテー 小松菜 30 人参 皮剥 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	果物	卵豆腐 鶏卵 20 煮干しだし 20 食塩 0.2 小葱 2	
				果物	パイナップル 75				果物	ネーブル 60		果物	バナナ 100		パイナップル 75	
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 65	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	焼き魚	あかうお・60g 60 食塩 0.3 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	豚カツ	豚角肉(肩ロ一) 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 10 パセリ 1.5 レタス 5 ソースパック 5	鶏肉の若鶏もも 皮な 40 おろし 白こしょう 0.01 あん 合成清酒 1 薄力粉 1等 2 ごま油 2 大根 皮剥 50 小松菜 10 人参 皮剥 10 葱 5 生姜 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1	魚粕づけ焼	ぶり・60g 60 食塩 0.3 酒かす 3 みりん風調味料 2.5 大根 皮剥 40 しそ 0.5 減塩正油パック 5		鶏肉ケチャップ煮	若鶏もも 皮な 60 玉葱 40 人参 皮剥 10 食塩 0.2 ケチャップ 15 ウスターソース 5 クリーム(植物) 5 グリーンアスパ 15 黄ピーマン 10	魚フライ	ほっけ・60g 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 5 鶏卵 3 パン粉(乾燥) 8 菜種油 8 レモン 8 サラダ菜 6 ソースパック 5		揚げ鶏 若鶏もも 皮な 60 ネギソ 減塩しょうゆ(2.5 ース 合成清酒 2.5 鶏卵 3 薄力粉 1等 5 菜種油 8 いりごま 1 葱 10 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 合成清酒 3 ごま油 1 さやいんげん(20		
	ホタテのオイスターソース	ベビーホタテ 40 玉葱 30 人参 皮剥 10 ぶなしめじ 15 ピーマン 5 ごま油 1 中華味 0.5 かき油 3 白こしょう 0.01	生野菜	キャベツ 35 ミニトマト 15 鶏卵 25 穀物酢 5 調合油 3	大豆の	だいず水煮缶詰 30 ケチャップ煮 20 人参 皮剥 10 ベーコン 5 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3	めかぶ	めかぶわかめ 30 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 2.5	温野菜	スナックえんど 30 人参 皮剥 8 カリフラワー 30 マヨネーズ 15 上白糖 1 いりごま 1	おかか煮	ふき ゆで 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 削り節 0.5		炊き合わせ	大根 皮剥 40 人参 皮剥 15 乾椎茸 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15 さやえんどう 4	
	きんとん	さつま芋 50 上白糖 3	煮物	里芋 40 生椎茸 10 人参 皮剥 10 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 煮干しだし 15 さやえんどう 5	ケチャップ	人参 皮剥 10 ベーコン 5 菜種油 1 ケチャップ 10 グリーンピース 3	かき玉汁	鶏卵 20 小葱 2 かつお・昆布だ 150	スープ	ほうれん草 20 玉葱 10 ホールカーネル 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		みそ汁	カットわかめ 0.5 葱 5 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		じゃが芋 50 きゅうり 10 人参 皮剥 5 マヨネーズ 8 食塩 0.2 白こしょう 0.01 ミニトマト 15 サラダ菜 5	
	清汁	カットわかめ 0.5 えのき茸 5 葱 2 淡口醤油 5 食塩 0.2 かつおだし 75 昆布だし 75	みそ汁	大根 皮剥 20 大根 葉 10	甘酢漬	け 5 上白糖 3 ゆず(果皮) 1		片栗粉 1								

献立表(週間)

学齡期

	11月8日(木)		11月9日(金)		11月10日(土)		11月11日(日)		11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)		
夕			淡色辛みそ 煮干しだし	10 150	みそ汁	なめこ 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	20 3 10 150						みそ汁	かつとろろ昆布 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 3 10 150
栄養価	1723 kcal	蛋白質 65.9 g	1660 kcal	蛋白質 69.3 g	1789 kcal	蛋白質 66.4 g	1716 kcal	蛋白質 66.3 g	1723 kcal	蛋白質 69.6 g	1768 kcal	蛋白質 64.0 g	1770 kcal	蛋白質 68.0 g	
	脂質 38.6 g	炭水化 270.9 g	脂質 49.3 g	炭水化 226.4 g	脂質 43.5 g	炭水化 278.1 g	脂質 49.1 g	炭水化 244.8 g	脂質 40.3 g	炭水化 265.4 g	脂質 52.7 g	炭水化 253.8 g	脂質 40.8 g	炭水化 277.2 g	
	塩分 7.4 g		塩分 7.9 g		塩分 7.6 g		塩分 7.7 g		塩分 7.6 g		塩分 7.9 g		塩分 7.7 g		

献立表(週間)

学齢期

学齢期		11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)					
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80				
	鶏肉照 焼き	若鶏もも 皮な 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5 みりん風調味料 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	30	野菜と 豆腐の 煮物	木綿豆腐 50 ほうれん草 10 人参 皮剥 10 玉葱 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 みりん風調味料 1 煮干しだし 30	50	鶏ささ 身の味 噌焼き	ささ身 40 合成清酒 0.5 淡色辛みそ 1 みりん風調味料 0.5 濃口醤油 0.5 ブロッコリー 40 マヨネーズ 10	40	オイス ターソ ース炒 め	豚ひき肉 30 キャベツ 50 人参 皮剥 10 ピーマン 10 ごま油 1 かき油 3 白こしょう 0.01	30	生揚げ もやし しのソ テー	生揚げ 20 もやし 30 人参 皮剥 10 ピーマン 10 菜種油 2 中華味 0.5 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	20	スクラ ンブル エッグ 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	冷凍全卵 50 牛乳 10 煮 煮 食塩 0.2 白こしょう 0.01 パセリ 0.5	白菜の スープ 煮 かにかま さやえんどう コンソメ 食塩 片栗粉	白菜 70 木綿豆腐 25 かにかま 10 さやえんどう 5 コンソメ 0.5 食塩 0.5 片栗粉 1
	切干大 根煮	切干し大根 人参 皮剥 乾椎茸 さやいんげん(10 濃口醤油 5 上白糖 1 煮干しだし 15	6 10 0.5 10 5 1 15	大豆の 塩たら こ ごま和 え	だいず水煮缶詰 10 人参 皮剥 10 れんこん ゆで 20 板こんにゃく 10 真昆布 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 片栗粉 1	10	ブロッ コリー のサラ ダ	ブロッ コリー 玉葱 10 かにかま 10 マヨネーズパッ 10	40	煮物 ゆかり 和え	焼き竹輪 10 かぶ 皮剥 40 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1	10	きんぴ らごぼ う	ごぼう 40 人参 皮剥 10 グリーンピース(5 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 1 いりごま 0.5	40	焼き魚 食塩 しそ 漬物 みそ汁 もずく の酢物	ほっけ・20g 20 食塩 0.1 しそ 0.5 パリッコ 10 みそ汁 20 もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		
	みそ汁	白菜 ぶなしめじ 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 チンゲンサイ なす 淡色辛みそ 煮干しだし	20 20 10 150	味付け のり	味付けのり 1	みそ汁 木綿豆腐 小松菜 淡色辛みそ 煮干しだし	30 10 10 150	みそ汁 和え	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	150	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁 の酢物	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく の酢物 みそ汁	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	漬物	パリッコ	10	みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 キャベツ 人参 皮剥 淡色辛みそ 煮干しだし	20 10 10 150	みそ汁 和え	木綿豆腐 30 小松菜 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	150	みそ汁 カットわかめ えのき茸 小葱 淡色辛みそ 煮干しだし	0.5 20 2 10 150	みそ汁 の酢物	白菜(ゆで) 30 食塩 0.1 ゆかり 0.3	もずく の酢物 みそ汁	もずく 50 穀物酢 5 上白糖 3 減塩しょうゆ(2.5	もやし 20 玉葱 10 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150
	牛乳	牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180	牛乳 牛乳	180				
昼	ちらし 寿司	精白米 穀物酢 上白糖 食塩 鶏卵 食塩 上白糖 菜種油 かんぴょう 乾椎茸 かつお・昆布だ 濃口醤油 上白糖 尾なしえび さやえんどう でんぶ	80 10 6 0.5 25 0.1 0.2 0.5 1 1 3 1 20 5 2	米飯 チキン カレー	精白米 80 若鶏もも 皮な 60 玉葱 50 人参 皮剥 20 無塩バター 3 薄力粉 1等 3 牛乳 10 カレー粉 0.5 カレーフレーク 15 ケチャップ 1 ウスターソース 2.5 ワイン(白) 2	80	魚塩麴 焼き	あかうお・40g 40 塩こうじ 2 合成清酒 2 しそ 0.5 トマト 20	鶏塩そ うめん	そうめん ゆで 220 若鶏もも 皮な 40 食塩 1 鶏ガラスープ 0.15 かつお・昆布だ 150 淡口醤油 0.5 小葱 5	220	豚肉ご ま焼き	豚ももスライス 60 生姜 3 無塩バター 2 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 いりごま 2 調合油 1 ブロッコリー 20 カリフラワー 20	80	ハンバ ーガー	バンズパン50g 50 合挽肉 40 玉葱 40 人参 皮剥 8 鶏卵 5 パン粉(乾燥) 5 食塩 0.5 白こしょう 0.01 菜種油 1 ケチャップ 8 キャベツ 20 サラダ菜 3	米飯 魚のト マトソ ース煮 上白糖 玉葱 トマト ケチャップ 食塩 白こしょう コンソメ ブロッコリー	精白米 80 さば・50g 50 ケチャップ 5 コンソメ 0.2 上白糖 1 玉葱 20 トマト 30 ケチャップ 5 食塩 0.2 白こしょう 0.01 コンソメ 0.5 ブロッコリー 40	
	魚の梅 煮	さんま・40g 生姜 梅漬(調味漬) 減塩しょうゆ(2.5	40 3 2.5 2.5	サラダ キャベツ ミニトマト ブロッコリー	30 15 20	ビーフ ンソテ	ビーフン 5 玉葱 40 ピーマン 8 菜種油 1 食塩 0.3 黒こしょう 0.01	さつま 芋の金 平	さつま芋 50 人参 皮剥 15 菜種油 2	春雨サ ラダ	緑豆春雨 6 きゅうり 20	6 20	野菜サ ラダ	レタス 30 きゅうり 15 ミニトマト 15	マセド アンサ ラダ	さつま芋 30 きゅうり 20 人参 皮剥 10 スイートコーン 10 マヨネーズ 8 食塩 0.3 白こしょう 0.01			

献立表(週間)

学齢期

	11月15日(木)		11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(日)		11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)																						
夕					みそ汁	かつとろろ昆布 葱 淡色辛みそ 煮干しだし	1 5 10 150				淡口醤油	2.5			削り節 スープ カットわかめ 玉葱 葱 鶏ガラスープ 中華味 食塩 白こしょう	0.2 0.5 20 5 0.25 0.5 0.8 0.01																			
栄養価	1797 kcal	蛋白質 65.3 g	1721 kcal	蛋白質 66.1 g	1737 kcal	蛋白質 66.6 g	1672 kcal	蛋白質 66.0 g	1741 kcal	蛋白質 65.9 g	1720 kcal	蛋白質 65.9 g	1758 kcal	蛋白質 65.6 g	脂質 42.5 g	炭水化 280.6 g	脂質 39.9 g	炭水化 267.3 g	脂質 45.6 g	炭水化 256.2 g	脂質 34.0 g	炭水化 267.2 g	脂質 38.9 g	炭水化 277.4 g	脂質 47.7 g	炭水化 249.8 g	脂質 42.7 g	炭水化 272.4 g	塩分 7.6 g	塩分 7.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.8 g	塩分 7.7 g

献立表(週間)

学齢期

		11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)			
朝	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80	米飯	精白米	80		
	卵豆腐	冷凍全卵	20	ツナと	冷凍全卵	25	しめじ	冷凍全卵	50	アスパ	グリーンアスパ	40	中華炒	ほうれん草	50		
	あんかけ	煮干しだし	20	玉葱の	ライトツナ缶	20	とニラ	ぶなしめじ	30	ラのソ	赤ピーマン	5	め	玉葱	40		
		淡口醤油	2.5	炒め物	玉葱	20	の卵と	にら	15	テー	無塩バター	1		人参 皮剥	10		
		生姜	2		赤ピーマン	5	じ	葱	10		食塩	0.2		菜種油	1		
		減塩しょうゆ	2.5		グリーンピース	3		濃口醤油	5		白こしょう	0.01		中華味	0.5		
		上白糖	1		菜種油	2		上白糖	1		焼き魚	さば・40g	40	減塩しょうゆ	2.5		
		片栗粉	1		中華味	0.5		みりん風調味料	2.5	納豆	納豆	40	野菜ソ	上白糖	0.5		
		貝割大根・芽	5		食塩	0.3		煮干しだし	30		食塩	0.2	テー	キャベツ	60		
	ひじき	ひじき	4		白こしょう	0.01	チンゲ	はんぺん	10		しそ	1	葱	きょうな	10		
	の炒め	人参 皮剥	10	人参と	もやし	30	ン菜の	チンゲンサイ	40	おかか	大根 皮剥	20	減塩正油パック	菜種油	1		
	煮	さつま揚げ	5	水菜の	きょうな	10	炒め煮	人参 皮剥	10	和え	キャベツ	20		食塩	0.3		
		グリーンピース	3	ナムル	人参 皮剥	10		菜種油	1		食塩	0.1	きゅう	穀物酢	2		
		菜種油	1		減塩しょうゆ	2.5		減塩しょうゆ	2.5		濃口醤油	1	りの酢	濃口醤油	1		
		減塩しょうゆ	2.5		穀物酢	5		上白糖	1		上白糖	0.5	の物	上白糖	3		
		上白糖	1		上白糖	2		ごま	1		削り節	0.3	減塩しょうゆ	減塩しょうゆ	2.5		
	たいみ	たいみそ	8		ごま油	1	味付け	味付けのり	1		みそ汁	ほうれん草	20	みそ汁	ほうれん草	30	
	そ			のり佃	減塩あまのり佃	8	のり			みそ汁	もやし	20	大根 葉	葱	5		
				煮							淡色辛みそ	20	キャベツ	淡色辛みそ	10		
	みそ汁	大根 葉	20	みそ汁	白菜	20	みそ汁	小松菜	30		淡色辛みそ	10		煮干しだし	150		
		棒麩	1		木綿豆腐	20		えのき茸	10		煮干しだし	150		煮干しだし	150		
		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10		淡色辛みそ	10	ジョア	ジョア・ストロ	125	牛乳	牛乳	180		
		煮干しだし	150		煮干しだし	150		煮干しだし	150				牛乳	牛乳	180		
	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180	牛乳	牛乳	180						ジョア		
				牛乳	牛乳	180									ジョア	ジョア・プレー	125
昼	米飯	精白米	80	ぎんなん	精白米	80	米飯	精白米	80	にしん	そば ゆで	200	米飯	精白米	80		
	鶏肉ク	若鶏もも 皮な	60	んおこ	ごぼう	5	そば	にしん	50	そば	にしん甘露煮	50	パン	胚芽ロール	48		
	リーム	食塩	0.3	わ	人参 皮剥	5	魚三五	ほうけ	60	ほうれん草	ほうれん草	25	ホテルブレッド	ホテルブレッド	40		
	煮	白こしょう	0.01		生椎茸	8	八焼き	大根 皮剥	40	葱	かつお・昆布だ	170	スープ	ホタテ貝柱	30		
		人参 皮剥	15		ぎんなん	10	しそ	しそ	1	めんみ	めんみ	1.8L	煮	じゃが芋	60		
		玉葱	30		淡口醤油	2	減塩正油パック	減塩正油パック	5					ブロッコリー	30		
		マッシュルーム	20		みりん風調味料	2.5		野菜ソ	キャベツ	炊合せ	かぶ 皮剥	40		キャベツ	20		
		無塩バター	5		グリーンピース	2	テー	ピーマン	5		鶏卵	25		人参 皮剥	20		
		薄力粉 1等	5		昆布だし	1		人参 皮剥	5		人参 皮剥	15		減塩しょうゆ	7.5		
		牛乳	40	石狩鍋	さけ・40g	40		菜種油	1		さやえんどう	4		上白糖	1		
		クリーム(植物	8		じゃが芋	40		食塩	0.3		減塩しょうゆ	5		合成清酒	2.5		
		コンソメ	0.5		玉葱	30		白こしょう	0.01		上白糖	1		みりん風調味料	2.5		
		食塩	0.2		大根 皮剥	30		白こしょう	0.01		煮干しだし	1		かつお・昆布だ	30		
		白こしょう	0.01		人参 皮剥	20	和え物	きゅうり	20					片栗粉	1		
		パセリ(粉	0.2		葱	10		春雨	3	きのこ	生椎茸	20		糸みつば	5		
					減塩みそ	15		かにかま	5	おろし	エリンギ	20					
	大根サ	大根 皮剥	40		かつお・昆布だ	200		濃口醤油	2.5	和え	大根 皮剥	50	煮物	大根 皮剥	40		
	ラダ	人参 皮剥	5					上白糖	0.5		きゅうり	5		人参 皮剥	15		
		きゅうり	10	キャベ	キャベツ	40		ごま油	0.5		穀物酢	2.5		さやいんげん	15		
													サラダ	レタス	30		
														噌炒め			
														なす	なす	40	
														玉葱	玉葱	20	

献立表(週間)

学齢期

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)					
昼		穀物酢 5 調合油 3 食塩 0.2 白こしょう 0.01	ツの炒めもの	人参 皮剥 10 焼き竹輪 10 菜種油 1 食塩 0.3 白こしょう 0.01	酒蒸し	あさり 18 合成清酒 5 食塩 0.1 小葱 3	果物	食塩 0.3 上白糖 3 かき 80		減塩しょうゆ(5 上白糖 1 煮干しだし 15	お浸し	白菜(ゆで) 50 減塩しょうゆ(2.5 削り節 0.3	コーンポタージュ	人参 皮剥 5 鶏卵 25 マヨネーズパツ 10 クリームスタイ 40 玉葱 30 薄力粉 1等 7 無塩バター 5 牛乳 100 コンソメ 0.5 食塩 0.5 白こしょう 0.01		人参 皮剥 5 乾椎茸 0.3 菜種油 3 減塩みそ 4 上白糖 2		
	チンゲン菜のお浸し	チンゲンサイ 50 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 2.5	和え物	オクラ 50 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 削り節 1 ごま油 0.5	果物	パイナップル 75				みそ汁	小葱 3 じゃが芋 20 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150			煮物	凍り豆腐 8 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 1 かつお・昆布だ 10 小葱 5			
	筍の煮物	たけのこ 水煮 40 さやえんどう 10 減塩しょうゆ(2.5 みりん風調味料 1 かつお・昆布だ 20	果物	ぶどう 60						果物	バナナ 100	果物	バナナ 100	果物	キウイフルーツ 40	果物	パイナップル 75	
夕	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80	米飯	精白米 80
	焼魚	さけ・60g 60 大根 皮剥 40 しそ 1 減塩正油パック 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.2 白こしょう 0.01 菜種油 2 人参 皮剥 5 もやし 40 ブロッコリー 40 マヨネーズパツ 10	肉団子の甘酢あんかけ	鶏ひき肉 60 玉葱 30 鶏卵 3 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 菜種油 8 玉葱 50 人参 皮剥 20 乾椎茸 1 菜種油 1 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 片栗粉 1 穀物酢 5 小葱 5	チキンソテー	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 菜種油 2 キャベツ 30 トマト 15 マヨネーズパツ 10	海鮮炒め	するめいか 20 尾なしえび 20 ベビーホタテ 15 若鶏むね皮なし 15 さやいんげん(10 玉葱 40 きくらげ(乾) 1 人参 皮剥 10 グリーンピース 3 菜種油 3 減塩しょうゆ(5 中華味 0.5 白こしょう 0.01 上白糖 1 合成清酒 2.5 穀物酢 2.5 片栗粉 2 うずら卵 水煮 20	豚すき	豚ももスライス 50 焼き豆腐 50 白菜 60 葱 15 しらたき 30 人参 皮剥 8 生椎茸 10 菜種油 3 減塩しょうゆ(7.5 上白糖 2 みりん風調味料 2.5 合成清酒 2.5		鶏肉の香味だれ	若鶏もも 皮な 60 食塩 0.3 白こしょう 0.01 薄力粉 1等 3 ごま油 3 減塩しょうゆ(5 みりん風調味料 2.5 葱 5 生姜 2 大根 皮剥 50 サラダ菜 5			
	麻婆豆腐	木綿豆腐 30 鶏ひき肉 20 玉葱 50 葱 10 にんにく 0.5 生姜 3 減塩しょうゆ(5 減塩みそ 2 上白糖 1 合成清酒 2.5 鶏ガラスープ 0.25 中華味 0.5 ごま油 1 片栗粉 1 とうがらし 乾 0.2	れんこん炒煮	れんこん 50 菜種油 1 濃口醤油 2.5 上白糖 0.5 とうがらし 乾 0.1	磯辺和え	白菜 60 濃口醤油 2.5 焼きのり 0.2	レモン煮	さつま芋(皮なし) 80 上白糖 5 レモン(果汁) 3	いかサラダ	するめいか 20 きゅうり 20 レタス 10 玉葱 10 穀物酢 5 ごま油 3 濃口醤油 2.5 おろししょうが 1		里芋田楽	里芋 60 さやえんどう 6 減塩みそ 5 上白糖 1 みりん風調味料 2.5	炊き合わせ	じゃが芋 40 人参 皮剥 20 さやえんどう(4 減塩しょうゆ(5 上白糖 1 昆布だし 15			
	あちゃら漬け	大根 皮剥 50 食塩 0.2 穀物酢 5 上白糖 3	スープ	玉葱 40 人参 皮剥 10 コンソメ 0.5 食塩 0.8 白こしょう 0.01	わかめ油揚げ	カットわかめ 1 油揚げ 10 人参 皮剥 5 さやえんどう 5 菜種油 1 減塩しょうゆ(2.5 上白糖 0.5	みそ汁	かつとろろ昆布 1 さやいんげん(15 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150		揚げ茄子	なす 60 菜種油 5 おろししょうが 1 小葱 3 減塩正油パック 5	きのこマヨネーズ和え	ぶなしめじ 20 まいたけ 10 えのき茸 10 エリンギ 10 いりごま 1 マヨネーズ 8	煮物	凍り豆腐 1 減塩しょうゆ(2.5 煮干しだし 15	みそ汁	切りみつば 5 木綿豆腐 25 淡色辛みそ 10 煮干しだし 150	

献立表(週間)

学齡期

	11月22日(木)		11月23日(金)		11月24日(土)		11月25日(日)		11月26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)	
夕					淡色辛みそ 煮干しだし	10 150			食塩 白こしょう	0.1 0.01				
									スープ	カットわかめ 葱 コンソメ 食塩 白こしょう	1 10 0.5 0.5 0.01			
栄養価	1723 kcal	蛋白質 69.0 g	1680 kcal	蛋白質 65.9 g	1687 kcal	蛋白質 65.6 g	1723 kcal	蛋白質 69.9 g	1738 kcal	蛋白質 66.4 g	1744 kcal	蛋白質 67.7 g	1718 kcal	蛋白質 70.0 g
	脂質 37.0 g	炭水化 273.2 g	脂質 34.8 g	炭水化 271.7 g	脂質 43.1 g	炭水化 252.1 g	脂質 38.9 g	炭水化 269.9 g	脂質 37.4 g	炭水化 281.3 g	脂質 49.3 g	炭水化 257.0 g	脂質 35.7 g	炭水化 272.5 g
	塩分 7.5 g		塩分 7.5 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g		塩分 7.8 g		塩分 7.6 g		塩分 7.6 g	

