

# いただきます

献立表

献立名		主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる		
		(赤)	(緑)	(黄)		
1	水	カツカレー 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳(岡山) 豚肉(国産) チーズ 大豆(北海道) いんげんまめ(国産)	にんにく(青森) しょうが(高知) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) キャベツ(岡山) きゅうり(岡山) グリンピース(国産)	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道) 油 砂糖	899 35.3 367
2	木	麦ごはん 牛乳 石狩鍋 酢の物 いよかん	牛乳(岡山) さけ 豆腐(岡山) みそ ちりめん(国産) わかめ(国産)	人参(長崎) しいたけ(岡山) 大根(岡山) キャベツ(岡山) ねぎ(岡山) いよかん(岡山) 玉ねぎ(北海道)	米(岡山) 麦(岡山) こんにやく(国産) じゃがいも(北海道) 砂糖	730 30.5 405
3	金	手巻き寿司 牛乳 赤だし 祝大福	牛乳(岡山) のり(岡山) 豆腐(岡山) 油揚げ(岡山) みそ 卵焼き ウインナー ツナ	ねぎ(岡山) 人参(長崎) たくあん(国産) えのきたけ(福岡) 玉ねぎ(北海道)	米(岡山) 砂糖 マヨネーズ 大福	831 26.8 340
6	月	麦ごはん 牛乳 さわらの山椒焼き ぬた 湯葉入りすまし汁 ひじきの佃煮	牛乳(岡山) わかめ(国産) ひじきの佃煮 かまぼこ さわら ゆば みそ いか	わけぎ(国産) しょうが(高知) 玉ねぎ(北海道) みつば(岡山) えのきたけ(福岡)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖	751 35.3 314
7	火	麦ごはん 牛乳 筑前煮 即席漬け	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ちくわ 昆布	人参(長崎) れんこん(岡山) キャベツ(岡山) たくあん(国産) さやいんげん(国産) ごぼう(北海道)	米(岡山) 麦(岡山) 油 砂糖 里芋(国産) ごま こんにやく(国産)	721 23.6 345
8	水	レーズンパン 牛乳 鶏肉のきのこソースかけ 粉ふきいも コンソメスープ ネーブルオレンジ	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ベーコン(岡山)	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) マッシュルーム(岡山) えのきたけ(福岡) グリンピース(国産) パセリ(国産) オレンジ(岡山) しめじ(長野)	パン バター じゃがいも(北海道)	887 33.3 360
9	木	シャキシャキ丼 牛乳 こんにやくの和え物 白菜のみそ汁	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) 油揚げ(岡山) 豆腐(岡山) みそ ちくわ	人参(長崎) 大根(岡山) 白菜(岡山) 春菊(岡山) ほうれん草(岡山) 玉ねぎ(北海道) ごぼう(北海道) 白ねぎ(岡山) もやし(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) こんにやく(国産) 砂糖 ごま油 油	755 26.1 401
10	金	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 くるみ和え	牛乳(岡山) 豚肉(国産) 厚揚げ(岡山)	しょうが(高知) 人参(長崎) チンゲン菜(国産) キャベツ(岡山) さやいんげん(国産) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎)	米(岡山) 麦(岡山) こんにやく(国産) 砂糖 くるみ じゃがいも(北海道)	786 27.7 405
13	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ごま酢和え わかめスープ	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) ベーコン(岡山) わかめ(国産)	ねぎ(岡山) 人参(長崎) えのきたけ(福岡) さやいんげん(国産) もやし(岡山) 玉ねぎ(北海道)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 ごま	715 27.8 297
14	火	米粉パン 牛乳 クラムチャウダー 枝豆サラダ チョコクリーム	牛乳(岡山) あさり(国産) ベーコン(岡山) 豆ペースト(国産)	玉ねぎ(北海道) しめじ(長野) キャベツ(岡山)	パン 油 砂糖 じゃがいも(北海道) チョコクリーム	856 27.3 459
15	水	チャンポン麺 牛乳 切干大根のピリ辛和え 焼きプリンタルト	牛乳(岡山) 豚肉(国産) かまぼこ	玉ねぎ(北海道) もやし(岡山) 白ねぎ(岡山) 人参(長崎) きくらげ(国産) キャベツ(岡山) 大根(岡山)	中華麺 油 ごま油 タルト 砂糖	770 27.0 377
16	木	ハヤシライス 牛乳 ひじきと野菜のサラダ ヨーグルト	牛乳(岡山) 牛肉(国産) ひじき(国産) ヨーグルト チーズ	にんにく(青森) キャベツ(岡山) れんこん(岡山) とうもろこし(北海道) グリンピース(北海道) 玉ねぎ(北海道) レモン(国産) 人参(長崎)	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道) 砂糖 油	901 29.2 441
17	金	麦ごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 菜の花の和え物 みぞれ汁	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) かまぼこ わかさぎ	菜花(国産) 人参(長崎) 大根(岡山) キャベツ(岡山) とうもろこし(北海道) しめじ(長野)	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道) こんにやく(国産) ごま 油 砂糖	741 24.2 404
20	月	麦ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き きんぴら かきたま汁	牛乳(岡山) 豆腐(岡山) 卵(岡山) さば 平天	しょうが(高知) ごぼう(北海道) 玉ねぎ(北海道) みつば(国産) えのきたけ(福岡) 人参(長崎)	米(岡山) 麦(岡山) 砂糖 ごま こんにやく(国産) 油 でん粉	811 35.6 352
21	火	五目うどん 牛乳 酢みそ和え	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) 油揚げ(岡山) わかめ(国産) みそ かまぼこ	玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) 白ねぎ(岡山) キャベツ(岡山) しいたけ(岡山)	うどん 砂糖	728 29.9 314
22	水	ミートサンド 牛乳 ポトフ プルーン	牛乳(岡山) 豚肉(国産) 鶏肉(国産)	ピーマン(高知) にんにく(青森) キャベツ(岡山) セロリー(国産) 玉ねぎ(北海道) 人参(長崎) かぶ(岡山) プルーン	パン 油 じゃがいも(北海道)	820 31.0 359
23	木	中華丼 牛乳 バンサンスー	牛乳(岡山) 豚肉(国産) うずら卵	人参(長崎) しいたけ(岡山) 白菜(岡山) 白ねぎ(岡山) キャベツ(岡山)	米(岡山) 麦(岡山) でん粉 ごま油 砂糖 春雨	729 33.1 306
24	金	三色ピラフ 牛乳 ビーフシチュー マーマレードサラダ	牛乳(岡山) 牛肉(国産) 生クリーム	にんにく(青森) とうもろこし(北海道) ミックスベジタブル マッシュルーム(国産) グリンピース(北海道) キャベツ(岡山) 人参(長崎) 玉ねぎ(北海道) きゅうり(岡山) 赤ピーマン	米(岡山) 麦(岡山) じゃがいも(北海道) 砂糖 油 ジャム	839 26.4 296
27	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのレモン酢サラダ みそ汁	牛乳(岡山) 鶏肉(国産) 豆腐(岡山) わかめ(国産) みそ ハム	にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(岡山) えのきたけ(福岡) 人参(長崎) ねぎ(岡山) レモン(国産) 玉ねぎ(北海道)	米(岡山) 麦(岡山) でん粉 油 砂糖 じゃがいも(北海道)	836 30.0 312
28	火	麦ごはん 牛乳 プルコギ トック 韓国のり	牛乳(岡山) 豚肉(国産) 鶏肉(国産) のり(国産) 卵(岡山)	にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(岡山) チンゲンさい(国産) ねぎ(岡山) 玉ねぎ(北海道) りんご(青森) しめじ(長野) もやし(岡山) 人参(長崎)	米(岡山) 麦(岡山) 油 砂糖 ごま 油 トック(国産) でん粉	784 34.3 331

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー 820kcal たんぱく質 30.0g カルシウム 450mg