



# 令和6年2月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類		
1(木)	麦入りごはん					米 麦		826	36.0
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉 みそ				砂糖	ごま		
	おひたし			にんじん 小松菜	もやし 白菜				
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		にんじん さやいんげん	切干大根 にんにく	砂糖	油		
2(金)	麦入りごはん					米 麦		792	30.6
	牛乳		牛乳						
	いわしのおかか煮	かつお節	いわし			砂糖			
	味噌けんちん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	こんにゃく	油		
	白菜の塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	白菜 きゅうり		ごま油		
	わかめぱっぱ		わかめ いわし				ごま		
	スイートポテト&フィッシュ福豆	大豆	いわし			さつまいも 砂糖	油 ごま		
5(月)	麦入りごはん					米 麦		869	32.1
	ポークアドボ	豚肉 うずら卵		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
	華風サラダ			ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま油		
	いちごゼリー				いちご	砂糖			
6(火)	菜飯	かつお節		広島菜 京菜 大根菜		米 麦 砂糖		771	31.8
	牛乳		牛乳						
	おでん	竹輪 さつま揚げ いか がんもどき うずら卵	こんぶ	にんじん	大根	里芋	こんにゃく		
	チンゲン菜ともやしのソテー	ハム		チンゲン菜	もやし にんにく		油		
	ぼんかん				ぼんかん				
7(水)	米粉パン チョコクリーム		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂糖 チョコクリーム		845	31.0
	牛乳		牛乳						
	五目やきそば	いか 豚肉		にんじん	キャベツ もやし	中華めん	油		
	ぎょうざスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ しょうが	小麦粉 春雨	ごま油		
	あまなつゼリー				あまなつ	砂糖			
8(木)	麦入りごはん					米 麦		822	32.8
	牛乳		牛乳						
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん	玉ねぎ	てん粉	油		
	ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
	にらたま汁	卵		にら	玉ねぎ				
さけばっぱ	さけ					ごま			
9(金)	赤飯 ごま塩	ささげ				米	ごま	815	41.6
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく しょうが				
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	砂糖 酒粕			
	のっぺい汁	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋 てん粉 こんにゃく			
13(火)	麦入りごはん					米 麦		790	31.6
	牛乳		牛乳						
	揚げ魚と大根の煮物	モロ		にんじん	大根 枝豆	こんにゃく てん粉 砂糖	油		
	からしあえ			にんじん 小松菜	もやし 白菜		ごま		
	なめこ汁	豆腐 みそ		にら	なめこ ねぎ				
14(水)	スパゲティ					スパゲティ	油	778	30.0
	チキントマトソース	鶏肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ にんにく		油		
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング		
	チョコタルト	卵				小麦粉 砂糖 ココア チョコレート アーモンド	マーガリン		

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
15(木)	麦入りごはん					米 麦		811	33.0
	牛乳		牛乳						
	油淋鶏 (ユーリンチー)	鶏肉			生姜 ねぎ にんにく	でんぷん 砂糖	油 ごま油	24.0	2.6
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま		
春雨中華スープ	ハム 卵		にんじん 小松菜		春雨				
16(金)	麦入りごはん					米 麦		878	34.0
	牛乳		牛乳						
	銀だらの照り焼き	銀ダラ				砂糖		32.4	1.9
	野菜の即席漬け			にんじん かぶ菜	かぶ キャベツ				
生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん こねぎ	えのきたけ しょうが	でん粉	油 ごま油			
19(月)	麦入りごはん					米 麦		811	34.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ 椎茸	砂糖 でんぷん	油	20.4	2.5
	ひじきと卵のスープ	卵 豆腐 ベーコン	ひじき	にんじん					
フルーツ杏仁風プリン	豆乳			桃 あんず	砂糖				
20(火)	麦入りごはん					米 麦		772	30.5
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	いか			ねぎ にんにく 生姜	片栗粉 砂糖	ごま油	19.9	2.3
	野菜の中華あえ			ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油		
大根スープ	鶏肉		大根菜 にんじん	大根 玉ねぎ セロリー					
21(水)	はちみつトースト		脱脂粉乳			小麦粉 はちみつ	マーガリン ショートニング	789	30.6
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆	じゃがいも	油	23.9	2.9
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング		
レモンゼリー				レモン	砂糖				
22(木)	麦入りごはん					米 麦		817	32.7
	セルフ牛丼	牛肉		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ 枝豆	砂糖	油		
	牛乳		牛乳					24.0	2.5
	厚焼卵	卵				砂糖 水あめ			
磯辺あえ		のり	小松菜	キャベツ					
26(月)	麦入りごはん					米 麦		818	25.9
	キーマカレー	豚肉 牛肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ セロリー しょうが にんにく		油 ルウ		
	牛乳		牛乳					19.7	2.9
	海草サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング		
マスカットゼリー				ぶどう	砂糖				
27(火)	麦入りごはん					米 麦		834	30.9
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		26.4	2.3
	おひたし			ほうれん草 にんじん	白菜				
五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう 大根	砂糖 こんにゃく	油			
28(水)	キャラメル揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ミルク	油	842	29.5
	牛乳		牛乳						
	野菜とウインナーのスープ煮	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		32.7	3.7
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ	砂糖				
29(木)	麦入りごはん					米 麦		812	32.7
	セルフビビンバ丼	豚肉		小松菜 にんじん	大豆もやし もやし にんにく	砂糖	ごま 油		
	牛乳		牛乳					26.4	3.2
	坦々春雨スープ	鶏肉		にんじん には	えのき しめじ ねぎ もやし		ごま		
ぼんかん				ぼんかん					

今月のミネラル平均 カルシウム:381mg 鉄:3.6mg 塩分:2.8g

基準値 830 26.9~41.5  
18.4~27.6 2.5