



日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価		
			(赤) おもに体をつくるものになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	調味料他	エネルギー (k cal)				
			おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜		おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	たんぱく質 (g) 食塩 (g)	
2	月	スパゲティナポリタン	ぶた肉		にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ	スパゲッティ	あぶら	ケチャップ・ソース・こしょう ウスターソース・赤ワイン・塩	749	
		牛乳		牛乳							
		とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが	でんぷん	あぶら	ガーリックパウダー・酒 しょうゆ・塩	39.2	
		ポテトツナサラダ	まぐろ			きゅうり	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	こしょう	2.7	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			783	
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	ガーリックパウダー・しょうゆ ケチャップ・す・トウバンジャン		
		のりとキャベツのチョレギサラダ		焼のり	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー	28.4	
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ			とうもろこし・玉ねぎ・ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック・塩・こしょう	2.6	
		ミルクパン 牛乳		牛乳			◇ミルクパン				
4	水	タンドリーチキン	とり肉		にんにく			あぶら	ケチャップ・パプリカ粉・カレー粉 みりん	788	
		パンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ	42.3	
		キャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		あぶら	チキンブイヨン・コンソメ・塩 こしょう・ガーリックパウダー	3.9	
		歯と口の健康週間 かみかみ献立						ご飯			801
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯				
		みそカツ	◇とんかつ・ハ丁みそ・みそ				さとう	あぶら	みりん・酒		
		もやしサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ・す・塩・こしょう	36.2	
		けんちんじる	とり肉・とうふ		にんじん	大根・ねぎ	さといも	ごまあぶら	酒・かつおだし・しょうゆ	2.7	
6	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			◇ソフトめん			798	
		かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ			こむぎこ	あぶら		
		しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ・みりん	33	
		山菜入り肉うどんじる	ぶた肉・あぶらあげ		にんじん	山菜・なめこ・ねぎ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩 かつおだし	3.2	
9	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			ご飯・麦			795	
		こおりどうふのたまごとじに	とり肉・たまご こおりどうふ			玉ねぎ・えだ豆	さとう・でんぷん		うすくちしょうゆ・みりん かつおだし		
		りっちゃんサラダ	ロー・スハム・かつお節	こんぶ	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら	ガーリックパウダー・こしょう うすくちしょうゆ・す	34.7	
		なめこのにぼしみそしる	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・ねぎ			にぼしだし・こんぶだし	2.7	
		茨城県産 メロン ㊤						ご飯			826
10	火	ごはん 牛乳		牛乳							
		県産メロン				メロン					
		マスタード Dressing サラダ	かまぼこ			黄ピーマン・キャベツ・きゅうり	さとう	オリーブオイル	つぶマスタード・す・塩・こしょう	23.4	
11	水	スパイスポークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ ソテーオニオン	じゃがいも さとう・こむぎこ	あぶら	赤ワイン・チャツネ・しょうゆ・塩 デミグラスソース・ターメリック チキンブイヨン・ガラムマサラ カレー粉・ローレル・こしょう	2.4	
		黒パン 牛乳		牛乳				◇黒パン			840
		ますのコーンマヨネーズやき	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう		
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく		オリーブオイル	白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう	37.9	
12	木	米粉とうにゅうスープ	とうにゅう		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ	こめ	オリーブオイル	コンソメ・塩・こしょう	3.7	
		ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			870
		にらまんじゅう (2こ)	◇にらまんじゅう								
		チンジャオロースー	ぶた肉	寒天	ピーマン・赤ピーマン	にんにく・しょうが・ねぎ 黄ピーマン・たけのこ えのきたけ・ねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース・酒	35.8	
13	金	とりがらちゅうかスープ	とり肉・とうふ なると		にんじん チンゲンサイ	しょうが		ごまあぶら	とりがらスープ・酒・塩・しょうゆ こしょう・ガーリックパウダー	3.1	
		ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			816
		あげさばのきのこソースがけ	さば			えのきたけ・しめじ 干しいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	しょうゆ・酒		
		切り干し大根のにももの	とり肉		にんじん	切干大根・しらたき	さとう	あぶら	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし	29.5	
14	土	ごまみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし	2.4	
		ごはん 牛乳		牛乳				ご飯			854
		さばのうめに	さば			◇梅びしお・しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん		
		新ごぼうと牛肉のいために	牛肉		にんじん	しょうが・ごぼう・しらたき・えだ豆	さとう	あぶら	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし	36.9	
15	日	生あげときぬさやのみそしる	生あげ・みそ		さやえんどう・にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			かつおだし	2.5	
		ごはん 牛乳		牛乳							

