

ひ に ち	よ う び	1ヵ月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目
		たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
		たんぱく質	脂質	食塩相当量	血や肉に なる	骨・歯に なる	ねんまきを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる					
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g未満	たんぱく質	むきし	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう		
1	月	~防災の日~ ■ごはん ■味のり	牛乳	■そばろあん玉子焼き, ■キャベツのごま和え, ■豚汁	卵,とり肉 ぶた肉,豆腐, みそ	牛乳, のり	ほうれんそう, にんじん	たまねぎ,キャベツ, もやし,だいこん, ねぎ,ごぼう	ごはん,さとう, かたくり粉, こんにやく, じゃがいも	油, ごま	606 27.8 22.0 2.2	卵乳 えび(エキス)		
2	火	■ごはん	牛乳	■赤魚の塩こうじ焼き, ■ゴーヤチャンプル, ■なめこ汁	あかうお, ぶた肉, 豆腐,卵, かつお節, 油揚げ,みそ	牛乳	にんじん	ゴーヤ,もやし,ねぎ, なめこ,えのき,だいこん, しょうが	ごはん, さとう	油	596 31.7 21.0 2.3	卵乳		
3	水	■ごはん	牛乳	■甘辛レバー揚げ, ■焼きビーフン, ■ピリ辛スープ	ぶたレバー, とり肉,厚揚げ, みそ	牛乳	にら,にんじん, こまつな	たまねぎ,たけのこ, キャベツ,もやし, だいこん,えのき, はくさい	ごはん,さとう ビーフン, しらたき,	油, ごま油	614 21.7 17.0 2.7	乳		
4	木	■うどん	牛乳	■トマ玉カレーうどん汁 ■ちくわとえのきのおひたし, ■オレンジむしケーキ	とり肉,卵, ちくわ, かつお節	牛乳	にんじん,トマト, こまつな, ほうれんそう	たまねぎ,ねぎ, キャベツ,えのき, オレンジ	うどん, さとう, 小麦粉	カレールー, 油	640 26.9 21.0 4.8	小麦 卵乳		
5	金	■ごはん	牛乳	■マーボー野菜, ■中華和え, ■水ぎょうざスープ	ぶた肉, とり肉, なると,みそ	牛乳	にら, パプリカ, にんじん	たまねぎ,たけのこ, なす,もやし, しょうが,にんにく, きゅうり,レタス	ごはん,さとう, ぎょうざ皮 かたくり粉, はるさめ	油, マーボー・豆腐の素, ドレッシング, (塩中華)	592 20.2 18.0 2.1	小麦 乳		
8	月	■ごはん	牛乳	■和風ハンバーグ, ■切干大根とツナのあえもの, ■玉ねぎのみそ汁	ぶた肉,とり肉 だいず,たんぱく ツナ,厚揚げ, みそ	牛乳, わかめ	ほうれんそう, にんじん	キャベツ,切干だいこん, たまねぎ,ねぎ	ごはん, かたくり粉, じゃがいも, ふ	ドレッシング (ゆずしょうゆ)	616 27.4 19.0 2.0	小麦 乳		
9	火	行事食・重陽の節句 ■くり入り まぜごはん	牛乳	■とり肉とナスのあげびたし, ■青菜のみそ汁, ■パインのゼリーよせ	とり肉,油揚げ, 豆腐,みそ	牛乳	にんじん,パプリカ, 葉ねぎ,こまつな	しめじ,えだまめ, なす,たまねぎ, しょうが, パイナップル	ごはん,さとう, かたくり粉, ソーダゼリー	くり, 油	633 23.8 23.0 1.9	乳		
10	水	■ごはん	牛乳	■さばの西京焼き, ■肉じゃが, ■五目汁	さば,ぶた肉, なると,みそ, イカ,タラすり身	牛乳, 昆布	にんじん, こまつな	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,しいたけ, ヤングコーン,ねぎ	ごはん, じゃがいも, しらたき,さとう	油	622 27.7 22.0 1.8	小麦 乳		
11	木	■コッペパン ■ブルーベリージャム	牛乳	■豆腐のピザ焼き, ■ブロッコリーサラダ, ■かぼちゃスープ	豆腐, タラすり身 ベーコン	牛乳	ピーマン, ブロッコリー, かぼちゃ, パセリ	たまねぎ,だいこん, にんにく,コーン	コッペパン, 小麦粉,さとう ブルーベリージャム, いんげん豆	油, ホワイトルー ドレッシング (フレンチ)	651 22.3 24.0 3.4	小麦 卵乳		
12	金	~沼田の日~ ■きのこ カレーライス	牛乳	■ミニオムレツ, ■ゆで枝豆	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん, トマト	たまねぎ,しめじ, まいたけ,しょうが, にんにく,えだまめ, マッシュルーム	ごはん, じゃがいも, こんにやく, いんげん豆	油, カレールー	679 27.9 22.0 2.3	小麦 卵乳		
16	火	■ごはん	牛乳	■とり肉の照り焼き, ■ひじき煮, ■けんちん汁	とり肉,ぶた肉, だいず,油揚げ, 豆腐,ちくわ	牛乳, ひじき	にんじん	グリーンピース,だいこん, ごぼう,干しいたけ	ごはん,さとう, こんにやく, じゃがいも	油	611 29.2 19.0 2.1	小麦 乳		
17	水	■ツナカレー ピラフ	牛乳	■ほうれん草オムレツ, ■シーザーサラダ, ■コンソメスープ	ツナ, 卵,豆腐, ベーコン,	牛乳	にんじん, ピーマン, ほうれんそう	レタス,たまねぎ, きゅうり,キャベツ, コーン,だいこん, グリーンピース	ごはん, じゃがいも, しらたき	油 ドレッシング (シーザー)	587 23.7 23.0 2.8	卵乳		
18	木	■パンネの トマトクリーム	牛乳 (ストロベリー)	■小型はちみつパン ■ビーンズサラダ	とり肉, だいず	ジョア, 牛乳	ピーマン, チンゲンサイ, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ,コーン にんにく,しょうが	ペンネ,さとう, はちみつパン, いんげん豆, きんとき豆	油,生クリーム, オリーブ油, ドレッシング (コーンクリーム) ホワイトルー	571 19.1 17.0 1.9	小麦 乳		
19	金	■ごはん	牛乳	■油淋魚(ユーリンユイ) ■春雨のいためもの, ■ワカメスープ	たら, ぶた肉	牛乳, わかめ	パプリカ, にんじん,	ねぎ,たけのこ, しょうが,にんにく, キャベツ,レタス, たまねぎ	ごはん,さとう, かたくり粉, はるさめ, スパゲッティ	油, ごま油	610 22.7 17.0 1.7	小麦 乳		
22	月	行事食・秋の彼岸 ■わかめごはん	牛乳	■精進あげ, ■大根とごぼうのサラダ, ■豆腐のみそ汁	豆腐,油揚げ, みそ	牛乳, わかめ, ひじき	にんじん パプリカ	たまねぎ,コーン, だいこん,ごぼう, きゅうり	ごはん,小麦粉, さつまいも, じゃがいも	油, マヨネーズ	669 19.4 29.0 2.4	小麦 卵乳		
24	水	■ごはん	牛乳	■コロッケ, ■いりどり, ■キャベツのみそ汁	牛肉,とり肉, 厚揚げ,みそ	牛乳, わかめ	にんじん, いんげん	たまねぎ,だいこん, たけのこ,キャベツ, コーン	ごはん, じゃがいも, さとう,パン粉, こんにやく	油	587 21.6 20.0 1.6	小麦 乳		
25	木	■ラーメン	牛乳 (ツレ)	■しょうゆラーメンスープ ■肉しゅうまい ■やさしいため	ぶた肉, なると, とり肉	ジョア, わかめ	にんじん, こまつな	もやし,コーン,たけのこ, たまねぎ,キャベツ, しょうが,にんにく, レタス,きくらげ	ラーメン, しゅうまい皮, さとう	油	597 25.9 18.0 4.0	小麦 乳		
26	金	■ごはん	牛乳	■ポークチャップ, ■こんにやくサラダ, ■じゃがいものスープ, ■ひとくちぶどうゼリー	ぶた肉, ツナ,	牛乳	ブロッコリー, にんじん, こまつな	たまねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ, きゅうり,しめじ, コーン	ごはん,さとう, かたくり粉, こんにやく, じゃがいも, ぶどうゼリー	油, ドレッシング (ごま)	614 24.9 20.0 1.9	卵乳		
29	月	■ごはん	牛乳	■あじの和風トマトあんかけ, ■里芋のそぼろ煮, ■切干大根のみそ汁	あじ,だいず, とりひき肉, 油揚げ,みそ	牛乳	トマト,にんじん, さやいんげん, こまつな	ねぎ,キャベツ, たまねぎ, 切干だいこん	ごはん,さとう, かたくり粉, さいいも, こんにやく	油	580 28.7 16.0 2.1	乳		
30	火	■枝豆 ごはん	牛乳	■パリツオーネ, ■イタリアンチーズサラダ, ■洋風かきたまスープ	とりひき肉, だいず,たんぱく, ハム, 卵,	牛乳, チーズ	ブロッコリー, にんじん, パセリ	えだまめ,キャベツ, レタス,にんにく, きゅうり,コーン, たまねぎ,セロリー	ごはん, 小麦粉, マカロニ	油, ドレッシング (イタリアン)	590 24.0 20.0 2.5	小麦 卵乳		