



日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
4日 (水)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	精白米			ぬちまーす	
	豚肉とごぼうのすき煮	ごめ油 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉	ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 白菜 糸 こんにゃく	ぬちまーす みりん 花かつ お 酒 醤油(小麦・大豆)	
	パパイヤとたくあんの ごま和え	ごま ごま油 三温糖		あお豆(大豆) パパイヤ たくあん もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大 豆) 酢(小麦)	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 534 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 14.7 g	炭水化物 75.5 g	
5日 (木)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすラーメン	ごま油 ごめ油 中華麺(小麦・大豆)	なると(大豆) 豚肉	にんにく もやし 人 参 生姜 長ねぎ 椎茸 コーン	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん ローリ 工 花かつお 酒 醤油(小 麦・大豆) 豚骨	
	ひとくち肉まん	ひとくち肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)				
	ささみのピリ辛あえ	三温糖 ごま油	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けすり	きゅうり 人参 大根 白菜 白菜キムチ(大 豆)	酢(小麦) 醤油(小麦・大 豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 566 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 71.6 g	
6日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	ぬちまーす入り ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆)	ねぎ	ぬちまーす 花かつお 醤油(小麦・大豆)	揚げ ⑤ 小麦 大豆 乳
	魚のシークワサー ソースがけ	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖	グルクン	きゅうり 玉ねぎ シー クワサー 赤ピーマン	醤油(小麦・大豆) りんご酢	
	ちくわと野菜の和え物	三温糖	ちくわ 糸けすり	もやし 小松菜 人参 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	ぬちまーすちんすこう	ぬちまーすちんすこう (豚・小麦・牛)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 636 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 89.3 g	
9日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	精白米 無圧パン麦				
	冬瓜のすまし汁		わかめ 豆腐(大豆)	えのき 人参 生姜 冬 瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布	揚げ ① 大豆
	もずく丼	ごめ油 三温糖	そぼろ大豆(大豆) もずく(えび・かに) 豚肉	しょうが にんにく コーン 玉ねぎ 小松菜 人参	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 酒 醤 油(小麦・大豆)	
	黄金芋のごま団子	黄金芋のごま団子(ご ま) 大豆油				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 15.2 g	炭水化物 92.9 g	
10日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	麻婆大根	ごま油 ごめ油 でん粉 三温糖	そぼろ大豆(大豆) 赤 みそ(大豆) 赤だし (大豆・さば・とり) 豆腐(大豆) 豚肉	あお豆(大豆) にんに く 玉ねぎ 人参 生 姜 大根 竹の子 椎茸	テンメンジャン(大豆・小 麦・ごま) ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤	
	焼き餃子		ぎょうざ (小麦・豚・大豆)			
	もやしのナムル	ごま油 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	きゅうり ほうれん草 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大 豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 81.5 g	
11日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	白菜と厚揚げのみそ汁		赤みそ(大豆) わかめ 厚揚げ(大豆) 白みそ (大豆)	人参 長ねぎ 白菜	花かつお	
	さばの大根おろし ソースがけ	でん粉 三温糖	さば	ねぎ 大根	花かつお 醤油(小麦・大 豆) 本みりん 酢(小麦)	
	豚肉といんげんの 炒めもの	ごめ油 三温糖	豚肉	いんげん しょうが こ んにゃく 玉ねぎ 人参 木くらげ	ぬちまーす 酒 醤油(小 麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 74.2 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
12日 (木)	牛乳		牛乳			
	キム高ごはん	ごま油 サラダ油(大豆) 精白米	大豆 豚肉	にんにく ねぎ 刻み高菜漬(大豆) 人参 生姜 白菜キムチ(大豆) 木くらげ	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	魚のみそマヨネーズ焼き		ホキ 甘口みそ(大豆)	玉ねぎ	エッグケアマヨネーズ(大豆)	
	ごまじゃこサラダ	ごま ごま油 三温糖	チリメン(えび・かに)	きゅうり コーン ブロッコリー 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 22.3 g	炭水化物 69 g	
13日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッパパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	クラムチャウダー	ごめ油 じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	あさり 鶏肉 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆 無塩せきベーコン(豚)	セロリー にんにく パセリ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 白菜	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)	
	照り焼きミートボール		ミートボール(大豆・鶏・豚・ごま)			
	ベジタブルソテー	ごめ油	無添加ウインナー(豚)	キャベツ コーン ブロッコリー 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 570 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 69.7 g	
芋の日 16日 (月)	牛乳		牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) ごめ油	赤みそ(大豆) 鶏肉 油揚げ(大豆)	にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 白菜	ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	揚げ ② ごま 大豆
	さつま芋の天ぷら	さつま芋 でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖			シママース ベーキングパウダー	
	野菜の彩り和え	三温糖	ちくわ ツナフレーク	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 人参 シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 405 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 14.5 g	炭水化物 49.3 g	
17日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	かしわ汁		鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) だし昆布	
	魚の照り焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	にんにく 生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げと青菜の炒めもの	ごま油 ごめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参	ぬちまーす みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 550 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 12.6 g	炭水化物 73.1 g	
18日 (水)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	トマトスープ	じゃがいも マカロニ(小麦)	無塩せきベーコン(豚)	セロリー トマト にんにく パセリ 玉ねぎ 人参	こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏) トマトピューレ 豚骨	
	チキンのマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		こしょう シママース みりん ワイン 醤油(小麦・大豆)	
	キャベツとコーンのソテー	ごめ油	豚肉	キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 614 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 24.1 g	炭水化物 70.3 g	
19日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	精白米				
	ヌンクーグワ	ごめ油 三温糖	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	いんげん 人参 大根 椎茸 こんにゃく	ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) みりん 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	納豆みそ	ごめ油 三温糖	ひきわり納豆(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆) 糸けずり 豚肉	ねぎ 生姜	みりん 酒	
	ねぎたま焼き		ねぎたま焼き(卵・小麦・りんご・ごま・大豆)			
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 601 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 86.1 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
20日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ③ ごま 大豆 小麦
	五目そばごはん	サラダ油(大豆) 精白米	そばろ大豆(大豆) ひ じき 豚肉 油揚げ(大 豆)	あお豆(大豆) ごぼう 人参 竹の子	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつ お 酒 醤油(小麦・大豆)	
	カレーいかフライ	大豆油	カレーいかフライ (いか・小麦・大豆)			
	ねりごま和え	ごま 練りごま 三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 白かまぼこ(大豆)	きゅうり 小松菜 人参 白菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 628 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 24.1 g	炭水化物 75.5 g	
和食 の日 24日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ④ ごま 大豆 いか 小麦
	もちきびごはん	もちきび 精白米				
	根菜みそ汁	里芋	赤みそ(大豆) 鶏肉 豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう ねぎ 人参 生 姜 大根	花かつお	
	きびなごの甘がらめ	ごま サラダ油(大豆) でん粉 三温糖 小麦粉 水あめ	きびなご		みりん 醤油(小麦・大豆)	
	野菜のゆかり和え	三温糖	糸けずり	きゅうり もやし れん こん 人参 白菜	ゆかり ぬちまーす 酢(小 麦) 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 553 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 13.6 g	炭水化物 80.1 g		
和牛 の日 25日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ① 大豆
	麦ごはん	精白米 無圧ペン麦				
	県産和牛の ビーフカレー	こめ油 じゃがいも マーガリン(大豆・乳) 小麦粉	牛肉 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜	ウスターソース カレールウ (小麦・大豆・豚・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りん ご) ぬちまーす ポークフ イヨン(鶏・豚) 赤ワイン	
	大根のレモン和え	グラニュー糖 はちみつ		きゅうり レモン果汁 人参 大根	ぬちまーす 酢(小麦)	
	豆乳ムース		豆乳ムース(大豆)			
一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 692 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 101.3 g		
26日 (木)	牛乳		牛乳			揚げ① 大豆
	クファージュシー	サラダ油(大豆) 精白米	昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆)	ねぎ 人参 椎茸	ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) みりん 花かつ お 酒 醤油(小麦・大豆)	
	厚揚げの きのこあんかけ	でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆)	えのき茸 しめじ 玉ね ぎ 人参 長ねぎ 木く らげ	ぬちまーす みりん 醤油 (小麦・大豆) 花かつお	
	ごぼうの マヨネーズ和え	ごま 三温糖 練りごま	ちくわ ツナフレーク	きゅうり ごぼう 人参 小松菜	エッグケアマヨネーズ(大 豆) ぬちまーす 醤油(小 麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 599 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 69 g	
27日 (金)	牛乳		牛乳			揚げ① 大豆
	ごはん	精白米				
	クーリジシ		豚肉 白かまぼこ(大 豆) 卵	こんにゃく ねぎ 生 姜 椎茸 冬瓜	ぬちまーす 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆)	
	サバのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	タマナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) ツナ フレーク 厚揚げ(大 豆)	キャベツ なら もやし 人参	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 590 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.4 g	炭水化物 69.3 g		
30日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ① 大豆
	スパゲティナポリタン	こめ油 スパゲティ(小 麦) 三温糖	豚肉 無添加ウインナー (豚)	トマト にんにく ピーマン マッシュルー ム 玉ねぎ 人参	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) トマ トピューレ ポークフィヨン (鶏・豚) ワイン	
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦・ 大豆) 大豆油				
	アーモンド入りサラダ	細切りアーモンド オ リーブ油 粉末アーモン ド 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 小松菜 人参 大根	ぬちまーす 醤油(小麦・大 豆) りんご酢	
	一食当たりの栄養価	I礼 <sup>+</sup> - 428 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 47.3 g	