



日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品くだものなど		米・パン・麺・砂糖・油など				
				血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
3	月		ごはん ブルコギ 大根サラダ たまごスープ	ぶた肉 たまご とうふ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく 大根 きゅうり コーン	米 さとう	米油 ごま ドレッシング(ごま) ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	797 29.1 26.9	Kcal g g
4	火		ごはん チキンカツ 茎わかめの炒め物 みそ汁	チキンカツ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう こんにゃく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	783 30.6 22.1	Kcal g g
5	水		ごはん きむたくご飯の具 鶏肉の塩だれ炒め 肉団子汁	ぶた肉 とり肉 とり肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	白ねぎ キャベツ 白菜キムチ つば漬け 土しょうが にんにく たまねぎ レモン	米 片くり粉 はるさめ	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	739 27.4 19.2	Kcal g g
6	木		コッペパン 粗挽きウィンナー ジャーマンポテト ミルクスープ	粗挽きウインナー ベーコン とり肉	ジョア 牛乳 粉チーズ スキムミルク	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン ほんしめじ	パン じゃがいも	米油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	714 28.7 26.3	Kcal g g
7	金		麦入りわかめごはん いわしの梅煮 筑前煮 みそ汁	いわし梅煮 とり肉 厚あげ 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ	米 麦 こんにゃく さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	757 28.2 19.0	Kcal g g
10	月		ごはん とびうおのフライ ごま和え みそ汁	とびうおフライ だいたず 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい ごぼう 白ねぎ ほんしめじ	米 こんにゃく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	735 27.8 19.0	Kcal g g
11	火		ごはん 回鍋肉 小松菜入りしゅうまい 春雨スープ	ぶた肉 とり肉 小松菜しゅうまい	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく もやし 干しいたけ	米 さとう 片くり粉 はるさめ	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	740 26.9 21.1	Kcal g g
12	水		ごはん 鶏のさっぱり照り煮 ひじきの含め煮 豚汁	とり肉 油あげ 平天 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	大根 はくさい ごぼう	米 さとう 片くり粉 こんにゃく	米油 ドレッシング(青じそ)	エネルギー たんぱく質 脂質	754 31.3 21.9	Kcal g g
13	木		減量食パン スラッピージョー ふわふわ卵とほうれん草のソテー コンソメスープ スライスチーズ	あいひき肉 (ぶた・牛) だいたず たまご とり肉	牛乳 スライスチーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	730 30.9 30.8	Kcal g g
14	金		麦入りごはん 鶏の生姜焼き もやしサラダ すいとん汁	とり肉 ツナ かつお節 油あげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ 土しょうが もやし きゅうり 大根	米 麦 さとう 片くり粉 すいとん	米油 ドレッシング(青じそ)	エネルギー たんぱく質 脂質	759 30.0 17.2	Kcal g g
17	月		ごはん 厚揚げ入り麻婆なす そうめんサラダ 中華スープ	ぶた肉 厚あげ だいたず ハム とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	なす たまねぎ にんにく きゅうり えのきたけ 白ねぎ 土しょうが 干しいたけ	米 片くり粉 そうめん	米油 ごま油 ごま ドレッシング(中華)	エネルギー たんぱく質 脂質	725 26.4 18.0	Kcal g g
18	火		ごはん 鶏すき きゅうりの昆布あえ	とり肉 焼きどうふ	牛乳 塩昆布	青ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ きゅうり	米 麴 こんにゃく さとう	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	677 25.2 16.4	Kcal g g
19	水		ごはん にしんの甘露煮 のっぺ煮 飛鳥汁 メロンゼリー(奈良県産)	にしん 厚あげ とり肉 油あげ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 干しいたけ はくさい	米 こんにゃく さいとも メロンゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質	724 26.4 19.5	Kcal g g
20	木		揚げパン 鶏肉のラトウユ ポトフ	きな粉 とり肉 だいたず ウインナー	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ なす ズッキーニ	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	772 33.0 30.8	Kcal g g
21	金		減量麦入りごはん カレーうどん 奈良和え ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ねぎ こまつな	たまねぎ 切干しだいこん 干しいたけ 奈良づけ	米 麦 さとう こんにゃく 葛入りうどん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	791 23.5 17.8	Kcal g g
24	月		ごはん 厚揚げチャンプル にんじんシリシリ もずくスープ	厚あげ ぶた肉 かつお節 たまご ツナ とり肉	牛乳 もずく	にら にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ 干しいたけ 土しょうが	米 片くり粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	729 28.5 21.9	Kcal g g
25	火		ごはん いか南蛮 切干大根の煮物 みそ汁	いか天ぷら ちくわ 油あげ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 切干しだいこん キャベツ えのきたけ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	818 27.7 24.9	Kcal g g
26	水		ごはん 豚キムチ 肉団子 わかめスープ	ぶた肉 みそ とうふ ちくわ 肉だんご	牛乳 わかめ	青ねぎ	白菜キムチ はくさい たまねぎ にんにく 大根 土しょうが	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	767 28.8 20.5	Kcal g g
27	木		黒糖パン 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ツナ とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	黒糖パン マカロニ さとう 片くり粉	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	837 31.5 32.7	Kcal g g
28	金		麦入りごはん 鶏肉の照り煮 おかか和え 豆乳汁	とり肉 かつお節 ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ おかか和えの素	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 キャベツ 干しいたけ	米 麦 さとう 片くり粉		エネルギー たんぱく質 脂質	707 32.5 16.7	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

※ この献立の栄養価は食品成分表八訂で計算しています。

かみごたえのある食べ物や
歯の材料になるカルシウムや
ミネラルを意識した献立です!

【歯と口の健康週間とカミカミメニュー】

4日(火) チキンカツ 茎わかめの炒めもの
5日(水) きむたくごはん 鶏肉の塩だれ炒め
6日(木) ジャーマンポテト ミルクスープ
7日(金) 麦入りわかめごはん いわしの梅煮 筑前煮
10日(月) とびうおのフライ ごま和え
18日(火) きゅうりの昆布あえ 型抜きチーズ
28日(金) 鶏肉の照り煮

