

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
1 (水)	牛乳 ごはん アドボ なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	 にんにく なす 玉ねぎ 青ねぎ	米	酢 濃口しょうゆ
2 (木)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 にら 白菜キムチ 土しろうが にんにく ごぼう 人参 とうもろこし	米 糸こんにゃく 砂糖 ごま なたね油 クリーミードレッシング	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ
3 (金)	牛乳 コッペパン 豆乳シチュー ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 人参	コッペパン なたね油 じゃが芋 上新粉 砂糖	塩 こしょう チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酢
6 (月)	牛乳 こぎつね寿司 白玉のみそ汁 お月見ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 赤みそ 削り節	人参 人参 大根 小松菜	米 砂糖 ごま 白玉団子 お月見ゼリー	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ
7 (火)	牛乳 ごはん さんまの甘露煮 沢煮汁	牛乳 さんま 豚肉 削り節	 ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 塩 こしょう
8 (水)	牛乳 コッペパン フェジョアーダ 大根サラダ	牛乳 ウィンナー 豚肉 まぐろオイル漬け	にんにく 人参 玉ねぎ 大根 人参	コッペパン 白いんげん豆 なたね油 砂糖	チキンブイヨン 塩 こしょう ローリエ粉 酢 淡口しょうゆ みりん
9 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げのチャンプルー さつま汁	牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ 削り節	人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 ごま油 砂糖 さつま芋	濃口しょうゆ
10 (金)	牛乳 揚げパン ビーフンソテー じゃが芋のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	コッペパン なたね油 砂糖 ビーフン なたね油 じゃが芋 かたくり粉	塩 こしょう 淡口しょうゆ こしょう 塩 チキンブイヨン
14 (火)	牛乳 ごはん きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	ごぼう 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 こんにゃく なたね油 砂糖 ごま じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ
15 (水)	牛乳 しめじごはん 豚肉と小松菜の炒め物 にゅうめん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ 赤みそ 白みそ 削り節	しめじ 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 砂糖 そうめん	濃口しょうゆ みりん 塩 酒 濃口しょうゆ
16 (木)	牛乳 コッペパン 煮込みハンバーグ 五目スープ	牛乳 ハンバーグ たまご 削り節	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	コッペパン 砂糖 春雨 かたくり粉	トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう
17 (金)	牛乳 ◎玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け 白菜ちりめん	牛乳 豚肉 絹揚げ ちりめんじゃこ 削り節	玉ねぎ 人参 白菜	米 もち玄米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒
20 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと切り干し大根の煮物 野菜いため	牛乳 絹揚げ 平天 削り節 ベーコン	人参 枝豆 干しいたけ 切り干し大根 キャベツ 人参 ビーマン	米 じゃが芋 砂糖 なたね油 なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ 塩 こしょう
21 (火)	牛乳 ごはん 芋煮 キャベツとたくあんの和え物	牛乳 豚肉	土しろうが 人参 大根 白ねぎ キャベツ たくあん	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋 ごま なたね油	濃口しょうゆ
22 (水)	牛乳 減量パン カレーうどん いもなんば	牛乳 豚肉 削り節 油揚げ	人参 玉ねぎ 白ねぎ 青ねぎ	減量パン うどん なたね油 さつま芋 砂糖	こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
23 (木)	牛乳 ごはん さばのチヨリム みそ汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	にんにく 土しろうが 玉ねぎ 大根 人参	米 砂糖	濃口しょうゆ コチュジャン 酒 みりん
24 (金)	牛乳 コッペパン かぼちゃコロッケ キャベツとツナのソテー チンゲンサイのスープ	牛乳 まぐろオイル漬け 豚肉 削り節	キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン かぼちゃコロッケ なたね油 春雨	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
27 (月)	牛乳 さつま芋ごはん 豚肉のしょうが炒め えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	土しろうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ 青ねぎ	米 さつま芋 なたね油 こんにゃく 砂糖	酒 塩 酒 濃口しょうゆ
28 (火)	牛乳 ごはん 大豆とひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 かたくり粉	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
29 (水)	牛乳 豚キムチごはん 肉団子と春雨のスープ みかん	牛乳 豚肉 ミートボール 削り節	人参 白菜キムチ キャベツ 人参 青ねぎ みかん	米 春雨	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (木)	牛乳 麦ごはん カレーライス 切り干し大根のはりはり和え	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 切り干し大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 ごま	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 酢 淡口しょうゆ 塩
31 (金)	牛乳 コッペパン ヤンニョムチキン 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	にんにく 小松菜 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 なたね油 砂糖 ごま ごま油	トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん コチュジャン 塩 こしょう

ヤンニョムは韓国の伝統的な料理においてよく活用されています。

栄養素	1ℓあたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	600	16.4	29.0	329	82	2.5
摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3.0
亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3.0	235	0.36	0.49	24	5.0	2.2
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0