

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
1	火	○	しゅしよく ごはん  ぶたどん ごぼうサラダ	こめ なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう きゅうり	644	22.9	19.0
2	水	○	ぶどうパン  《ベトナムの料理》チャジョー レモンサラダ マカロニスープ	ぶどうパン なたねあぶら オリーブゆ さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう はるまき まぐろ がら(だし)	キャベツ カリフラワー コーン レモン たまねぎ にんじん えだまめ	621	19.2	25.4
3	木	○	むぎごはん  カレーにくじゃが はるさめサラダ れいとうみかん	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	みかん しょうが たまねぎ にんじんこんにやく えだまめ もやし きゅうり	612	18.8	11.5
4	金	○	ごはん  さんまのみぞれに ごもくまめ 《旬のみそ汁》なすのみそしる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さんまのみぞれに とりにく だいず こんぶ いりこ(だし) とうふ みそ	にんじん ごぼう なす たまねぎ えのき はねぎ	644	23.2	20.1
7	月	○	パインパン  ポークビーンズ かんてんサラダ	パインパン なたねあぶら ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん とりささみ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご トマト キャベツ ブロッコリー	616	26.1	24.5
8	火	○	ごはん  ミンチカツ あおなのしらすあえ かぼちゃのみそしる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ミンチカツ しらすぼし あぶらあげ みそ いりこ(だし)	こまつな にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ はねぎ	683	21.6	21.6
9	水	○	チーズパン  てりやきチキン キャベツとアスパラのソテー コーンスープ	チーズパン なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン がら(だし)	キャベツ アスパラガス コーン たまねぎ	621	27.8	24.8
10	木	○	ごはん  さばのホイル焼き きんぴらごぼう かきたまじる	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さばのホイル焼き たまご ぶたにく かつお(だし) こんぶ(だし)	ごぼう にんじんこんにやく たまねぎ えのき はねぎ	649	28.0	17.7
11	金	○	むぎごはん  ポークカレー ほうれんそうとれんこんのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも ウスターソース カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく がら(だし) しらすぼし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれんそう れんこん コーン	660	21.5	14.6
14	月	○	ミルクしよくパン  きんときまめコロッケ カリフラワーのサラダ とうがんのスープ	ミルクしよくパン なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ハム とりにく きんときまめコロッケ がら(だし)	カリフラワー きゅうり コーン とうがん たまねぎ にんじん	626	22.5	27.1
15	火	○	ごはん  あつあげのそぼろに もやしのナムル	こめ なたねあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ やきぶた	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ もやし きゅうり にんにく	637	23.2	17.1
16	水	○	はいがしよくパン  クラムチャウダー にんじンドレッシングサラダ 《福岡県の食材》いちじくジャム	はいがしよくパン いちじくジャム なたねあぶら じゃがいも シチュールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいず チーズ がら(だし) まぐろ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	606	24.7	24.3
17	木	○	むぎごはん  にくやさしいため ちゅうかスープ ぶどうゼリー	こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン ちくわ がら(だし)	ぶどうゼリー しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンさい	639	24.1	16.0
18	金	○	ごはん  いわしのしょうがに こんにやくのいためもの さつまいものみそしる	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぶたにく あぶらあげ みそ いりこ(だし)	こんにやく たまねぎ えのき はねぎ	657	22.3	21.0
24	木	○	むぎごはん  《山形県の料理》いもに こまつなとてんぷらのごまあえ しそこんぶ	こめ むぎ なたねあぶら さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう しそこんぶ ぶたにく いりこ(だし) ひらてん	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ こんにやく こまつな たまねぎ	613	22.3	12.4
25	金	○	ごはん  さんまのしおやき きゅうりとくらげのすのもの なめこのみそしる じゅうごやみかんゼリー	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ いりこ(だし)	きゅうり にんじん もやし きくらげ なめこ たまねぎ はねぎ じゅうごやみかんゼリー	633	22.9	16.8
28	月	○	キャロットパン  ミートソースパンネ コンソメスープ ミニフィッシュ	キャロットパン オリーブゆ マカロニ ハヤシルウ さとう ウスターソース じゃがいも	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ ぶたひきにく ベーコン がら(だし)	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ	631	23.0	25.2
29	火	○	ごはん  たちうおのフライ ひじきのいために ごじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう たちうおのフライ ひじき あぶらあげ だいず みそ いりこ(だし)	れんこん にんじん かぼちゃ たまねぎ えのき はねぎ	683	21.5	22.6
30	水	○	けんさんこむぎしよくパン  《古賀市の食材》やさいオムレツ ツナマヨサラダ ミネストローネ ココアクリーム	けんさんこむぎしよくパン ココアクリーム オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう やさいオムレツ まぐろ とりにく がら(だし)	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	618	26.9	24.0

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、野菜オムレツ、焼豚

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元気づくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、しめじ、いちじくジャム、ほうれん草

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂			
1	火	○	 ごはん 豚丼 ごぼうサラダ	豚肉 鶏ささ身	牛乳	人参	玉ねぎ こんにゃく ごぼう きゅうり	米 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	748	26.2	21.4	
2	水	○	 ぶどうパン 《ベトナムの料理》チャジョー レモンサラダ マカロニスープ	春巻き まぐろ がら(だし)	牛乳	人参	キャベツ カリフラワー コーン レモン 玉ねぎ 枝豆	ぶどうパン 砂糖 マカロニ じゃが芋	菜種油 オリーブ油	733	22.0	29.9	
3	木	○	 麦ごはん カレー肉じゃが 春雨サラダ 冷凍みかん	豚肉 ハム	牛乳	人参	みかん 生姜 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく もやし きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 春雨	菜種油 ごま油	701	21.2	12.4	
4	金	○	 ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 五目豆 《旬のみそ汁》なすのみそ汁	さんまのみぞれ煮 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 昆布 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう なす 玉ねぎ えのき	米 砂糖	菜種油	723	25.3	21.0	
7	月	○	 painパン ポークビーンズ 寒天サラダ	豚肉 大豆 鶏ささ身	牛乳 寒天	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ ブロッコリー	painパン	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	706	29.9	27.9	
8	火	○	 ごはん ミンチカツ 青菜のしらす和え かぼちゃのみそ汁	ミンチカツ 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し いりこ(だし)	小松菜 人参 かぼちゃ 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	758	23.3	22.2	
9	水	○	 チーズパン 照り焼きチキン キャベツとアスパラのソテー コーンスープ	照り焼きチキン ベーコン がら(だし)	牛乳	アスパラガス	キャベツ コーン 玉ねぎ	チーズパン	菜種油 オリーブ油	710	31.7	28.0	
10	木	○	 ごはん さばのホイル焼き 金平ごぼう かき玉汁	さばのホイル焼き 卵 豚肉 かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのき	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	726	29.9	18.6	
11	金	○	 麦ごはん ポークカレー ほうれん草とれんこんのサラダ ヨーグルト	豚肉 がら(だし)	牛乳 ヨーグルト しらす干し	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 生姜 りんご コーン れんこん	米 麦 じゃが芋	菜種油 ウスターソース カレールウ ドレッシング	793	26.4	16.7	
14	月	○	 ミルク食パン 金時豆コロッケ カリフラワーのサラダ 冬瓜のスープ	金時豆コロッケ ハム 鶏肉 がら(だし)	牛乳	人参	カリフラワー きゅうり コーン 冬瓜 玉ねぎ	ミルク食パン	菜種油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	727	26.2	30.1	
15	火	○	 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのナムル	豚挽き肉 厚揚げ 焼豚	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 筍 にんにく もやし 枝豆 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま油	739	26.6	19.1	
16	水	○	 胚芽食パン クラムチャウダー 人参ドレッシングサラダ 《福岡県の食材》いちじくジャム	鶏肉 大豆 がら(だし) まぐろ	牛乳 あさり チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	胚芽食パン いちじくジャム じゃが芋	菜種油 シチュールウ ドレッシング	731	29.4	28.7	
17	木	○	 麦ごはん 肉野菜炒め 中華スープ ぶどうゼリー	豚肉 みそ ちくわ ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 チンゲン菜	ぶどうゼリー 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油	735	27.7	17.7	
18	金	○	 ごはん いわしの生姜煮 こんにゃくの炒めもの さつま芋のみそ汁	いわしの生姜煮 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 いりこ(だし)	葉ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ えのき	米 砂糖 さつま芋	菜種油	739	24.2	22.0	
24	木	○	 麦ごはん 《山形県の料理》芋煮 小松菜と天ぷらのごま和え しそ昆布	豚肉 平天	牛乳 しそ昆布 いりこ(だし)	人参 小松菜	ごぼう しめじ 根深ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	米 麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま	706	25.4	13.5	
25	金	○	 ごはん 秋刀魚の塩焼き きゅうりと木耳の酢のもの なめこのみそ汁 十五夜みかんゼリー	さんま 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	きゅうり もやし 木耳 なめこ 玉ねぎ 十五夜みかんゼリー	米 砂糖 さつま芋	菜種油	734	26.7	19.1	
28	月	○	 キャロットパン ミートソースパンネ コンソメスープ ミニフィッシュ	豚挽き肉 ベーコン がら(だし)	牛乳 ミニフィッシュ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ	キャロットパン マカロニ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 ハヤシルウ ウスターソース	718	25.6	28.4	
29	火	○	 ごはん 太刀魚のフライ ひじきの炒め煮 呉汁	太刀魚のフライ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき いりこ(だし)	人参 かぼちゃ 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ えのき	米 砂糖	菜種油	763	23.4	23.5	
30	水	○	 県産小麦食パン 《古賀市の食材》野菜オムレツ ツナマヨサラダ ミネストローネ ココアクリーム	野菜オムレツ まぐろ 鶏肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	県産小麦食パン ココアクリーム じゃが芋 白いんげん豆	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	751	32.5	28.4	

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、野菜オムレツ、焼豚

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元気づくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、しめじ、いちじくジャム、ほうれん草