

※ 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	月	○	はいがしよくパン クラムチャウダー にんじんだressingサラダ 《福岡県の食材》 いちじくジャム	はいがしよくパン なたねあぶら じゃがいも シチュールウ ドレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいず チーズ まぐろ がら(だし)	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	607	24.9	24.2
2	火	○	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	こめ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら オイスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ やきぶた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぶかねぎ もやし きゅうり	634	23.9	17.8
3	水	○	ぶどうパン きんときまめコロッケ やさいのマリネ とうがんのスープ	ぶどうパン きんときまめコロッケ なたねあぶら ドレッシング さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく がら(だし)	ブロッコリー カリフラワー とうがん たまねぎ にんじん コーン	642	22.0	25.1
4	木	○	むぎごはん カレーにくじゃが あおなのしらすあえ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ほうれんそう こまつな みかん	606	20.0	11.3
5	金	○	ごはん さんまのかぼすレモンに きりぼしだいこんのいために 《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 あぶらあげ さんまのかぼすレモンに いりこ(だし) あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん なす しめじ たまねぎ はねぎ	627	19.6	19.2
8	月	○	せわりパン ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ ケチャップ	せわりパン オリーブゆ じゃがいも コーンスターチ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ がら(だし)	えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン トマト	639	23.6	25.9
9	火	○	むぎごはん さばのわふうソース こまつなのあえもの こうや豆腐のみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば こうや豆腐 いりこ(だし) みそ	りんご こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	637	22.1	22.2
10	水	○	けんさんこむぎ しよくパン チリコンカン マカロニスープ ムース	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら さとう マカロニ じゃがいも ウスターソース ムース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン がら(だし)	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ コーン トマト	619	25.1	23.6
11	木	○	ごはん 《旬の魚》 シラフライ ひじきのいために あつあげのみそしる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう シラフライ ひじき だいず いりこ(だし) あつあげ みそ	れんこん にんじん キャベツ たまねぎ しめじ はねぎ	646	23.7	18.7
12	金	○	ごはん ぶたどん ごぼうサラダ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりさきみ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう	643	22.8	18.7
16	火	○	ごはん シュウマイ はるさめサラダ ホイコーロー	こめ なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく みそ	もやし きゅうり にんじん キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが	633	22.3	17.7
17	水	○	ミルクしよくパン 《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 ラフランスゼリー	ミルクしよくパン ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ 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 ラフランスゼリー	630	27.5	24.1
18	木	○	ごはん いわしのかんろに ごもくまめ なめこのみそしる	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのかんろに とりにく だいず こんぶ あぶらあげ いりこ(だし) みそ	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ なめこ はねぎ	636	23.9	17.4
19	金	○	むぎごはん とりにくとトマトのカレー ほうれんそうとれんこんのサラダ	こめ むぎ なたねあぶら ドレッシング ウスターソース カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ えだまめ りんご トマト ほうれんそう れんこん コーン	608	19.3	14.4
22	月	○	けんさんこむぎ しよくパン 《ベトナムの料理》チャジョー レモンサラダ キャベツとベーコンのスープ ココアクリーム	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら オリーブゆ さとう じゃがいも ココアクリーム	ぎゅうにゅう はるまき ベーコン がら(だし)	ブロッコリー アスパラガス にんじん レモン キャベツ たまねぎ	620	18.7	26.9
24	水	○	こくとうコッペパン にくだんごのトマトに カリフラワーのサラダ	こくとうコッペパン なたねあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ヨージキ まぐろ がら(だし)	たまねぎ にんじん りんご トマト カリフラワー キャベツ きゅうり コーン	607	24.2	23.3
25	木	○	むぎごはん 《山形県の料理》 いもに ほうれんそうとてんぷらのあえもの しそこんぶ	こめ むぎ なたねあぶら さとも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ(だし) ひらてん しそこんぶ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ こんにやく ほうれんそう たまねぎ	613	22.9	12.0
26	金	○	ごはん さばのホイルやき 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 さばのホイルやき ぶたにく たまご こんぶ(だし) かつお(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
29	月	○	ソフトフランスパン ミートソースペンネ コーンスープ ヨーグルト	ソフトフランスパン マカロニ オリーブゆ さとう なたねあぶら ハヤシルウ ウスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく がら(だし) ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん りんご コーン トマト	636	23.7	17.4
30	火	○	ごはん ちくわのいそべあげ こんにやくのいためもの ごじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ぶたにく だいず いりこ(だし) みそ	こんにやく かぼちゃ キャベツ えのき はねぎ	652	21.1	19.6

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、水菜、野菜オムレツ、きゅうり、焼豚

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元氣つくし)、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、シラフライ、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・豆制品	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	月	○	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 まぐろ がら(だし)	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 じゃが芋 いちじくジャム	菜種油 シチュールウ ドレッシング	732	29.7	28.6
2	火	○	ごはん	マーボー豆腐 もやしのナムル	豚挽き肉 豆腐 みそ 焼豚	牛乳	人参	にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 オイスターソース	736	27.5	19.9
3	水	○	ぶどうパン	金時豆コロッケ 野菜のマリネ 冬瓜のスープ	鶏肉 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー 冬瓜 玉ねぎ コーン	ぶどうパン 金時豆コロッケ 砂糖	菜種油 ドレッシング オリーブ油	706	24.2	26.9
4	木	○	麦ごはん	カレー肉じゃが 青菜のしらす和え 冷凍みかん	豚肉	牛乳 白す干し	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	703	23.5	12.6
5	金	○	ごはん	さんまのかぼすレモン煮 切り干し大根の炒め煮 《旬のみそ汁》 なすのみそ汁	油揚げ さんまのかぼすレモン煮 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	切り干し大根 なす しめじ 玉ねぎ	米 砂糖	菜種油	703	21.2	19.9
8	月	○	背割りパン	ウインナー ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ ケチャップ	ウインナー ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 トマト	枝豆 玉ねぎ コーン	背割りパン じゃが芋 コーンスターチ	オリーブ油	768	28.3	32.4
9	火	○	麦ごはん	さばの和風ソース 小松菜の和えもの 高野豆腐のみそ汁	さば 高野豆腐 みそ	牛乳 いりこ(だし)	小松菜 人参 葉ねぎ	りんご 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋		739	25.3	25.2
10	水	○	県産小麦食パン	チリコンカン マカロニスープ ムース	豚挽き肉 大豆 ベーコン がら(だし)	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ 枝豆 コーン	県産小麦食パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 ムース	菜種油 ウスターソース	735	29.5	26.8
11	木	○	ごはん	《旬の魚》 シラフライ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	シラフライ 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	れんこん キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	菜種油	727	25.6	19.7
12	金	○	ごはん	豚丼 ごぼうサラダ	豚肉 鶏ささみ	牛乳	人参	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	747	26.2	21.0
16	火	○	ごはん	焼売 春雨サラダ 回鍋肉	焼売 豚肉 みそ	牛乳	人参	もやし きゅうり キャベツ 根深ねぎ 玉ねぎ 木耳 筍 にんにく しょうが	米 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	761	26.5	21.5
17	水	○	ミルク食パン	《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 ラフランスゼリー	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 コーン 玉ねぎ ラフランスゼリー	ミルク食パン じゃが芋 白いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	766	33.4	28.6
18	木	○	ごはん	いわしの甘露煮 五目豆 なめこのみそ汁	いわしの甘露煮 鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 昆布 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ なめこ	米 砂糖 さつま芋	菜種油	717	25.8	18.3
19	金	○	麦ごはん	鶏肉とトマトのカレー ほうれん草とれんこんのサラダ	鶏肉 がら(だし)	牛乳 白す干し	人参 トマト ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 ズッキーニ りんご れんこん コーン	米 麦 砂糖	菜種油 ドレッシング ウスターソース カレールウ	705	21.9	15.8
22	月	○	県産小麦食パン	《ベトナムの料理》チャジョー レモンサラダ キャベツとベーコンのスープ ココアクリーム	春巻き ベーコン がら(だし)	牛乳	ブロッコリー アスパラガス 人参	レモン キャベツ 玉ねぎ	県産小麦食パン 砂糖 じゃが芋 ココアクリーム	菜種油 オリーブ油	762	22.4	32.4
24	水	○	黒糖コッペパン	肉団子のトマト煮 カリフラワーのサラダ	ヨーギキ まぐろ がら(だし)	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご カリフラワー コーン キャベツ きゅうり	黒糖コッペパン じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	701	27.9	26.6
25	木	○	麦ごはん	《山形県の料理》 芋煮 ほうれん草と天ごらの和えもの しそ昆布	豚肉 平天	牛乳 いりこ(だし) しそ昆布	人参 ほうれん草	ごぼう 根深ねぎ しめじ こんにゃく 玉ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	菜種油	706	26.1	13.0
26	金	○	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 豚肉 卵 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
29	月	○	ソフトフランスパン	ミートソースペンネ コーンスープ ヨーグルト	豚挽き肉 がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ りんご コーン	ソフトフランスパン マカロニ 砂糖	オリーブ油 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース	747	27.9	19.9
30	火	○	ごはん	ちくわの磯辺揚げ こんにゃくの炒めもの 呉汁	ちくわの磯辺揚げ 豚肉 大豆 みそ	牛乳 いりこ(だし)	かぼちゃ 葉ねぎ	こんにゃく キャベツ えのき	米 砂糖	菜種油	731	23.2	20.4

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、水菜、野菜オムレツ、きゅうり、焼豚

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元気つくし)、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、シラフライ、ほうれん草