

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
7	金	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぱん	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ コーン	633	26.6
10	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー みかんとわかめのサラダ 入学・進級おめでとう さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう みずあめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ みかんかん さくらんぼ・レモンかじゅう	661	21.1
11	火	ごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	クリームコーン もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	652	25.1
12	水	ごはん	牛乳	いかのごまだれがけ ひじきとだいずのいために はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう いか ひじき ちくわ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぱん こめあぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	616	28.9
13	木	はるいろ ごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまぎけみそやき とうなのこんがあえ だんごいりおはなみのっぺいじる	たまご わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんが かまぼこ	こめ こめあぶら でんぱん ごま あまぎけ しらたまもち	にんじん もやし とうな コーン だいこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく	583	21.3
14	金	アップル こめこパン	牛乳	ミニオムレツ おはなばたけサラダ はるやさいのチキンクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず	こめこパン タビオカこ こめあぶら マカロニ こめこ さとう バター オリーブゆ じゃがいも	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは とうな	621	27.5
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナととうなのそぼろどん ローストチーズポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぱん さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな たまねぎ えのきたけ キャベツ	659	22.8
18	火	ごはん	牛乳	かれのいれモンソース なめたけあえ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう かれい とうふ わかめ	こめ でんぱん こむぎこ こめあぶら さとう	しょうが レモンじる ほうれんそう にんじん もやし なめたけ たまねぎ たけのこ	589	24.2
19	水	ゆでうどん	牛乳	わふうじる だいずとごまかなのごまがらめ きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん こめあぶら さつまいも ごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ きゅうり キャベツ	611	23.6
20	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ きりぼしだいこんのごまずあえ ふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ だいず	こめ でんぱん こむぎこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも ふ	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ	638	24.5
21	金	こくとうパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	コッペパン くらざとう ロード でんぱん さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン にんにく トマト	600	23.1
24	月	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき カレーふうみおひたし さけボールのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ とうにゅう さけボール みそ	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ もやし きゅうり にんじん ごぼう キャベツ こまつな	609	23.2
25	火	かやく ごはん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 さわらのおこのみやきふうみ こまつなのたいたん にくすい	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ちくわ ぶたにく とうふ こんが	こめ マヨネーズ さとう	にんじん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい はねぎ	628	28.9
26	水	ソフトめん	牛乳	ごまみそたんたんスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう だいず かまぼこ みそ わかめ ツナ	ソフトめん こめあぶら ねりごま ごま さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし メンマ こまつな キャベツ サラダこんにゃく コーン	635	27.4
27	木	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげだししょうゆかけ いそマヨあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう めぎす かつおぶし のり とりにく こうやどうふ たまご	こめ こめこ こめあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん	671	28.0
28	金	ごはん	乳飲料 (ﾌﾞﾚｰﾝ)	ぎょうざ もずくのチャプチェ あつあげちゅうかに	にゅういんりょう ぶたにく とりにく さつまあげ みそ もずく あつあげ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが にんにく にんじん メンマ こまつな	631	22.7

一食平均エネルギー：627 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.6 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。