

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		
10	月	ごはん	牛乳	ポークカレー みかんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブチマリン みかん	622	20.1
11	火	ごはん	牛乳	とりのからあげ(焼き調理) きりぼしだいこんのごまずあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ みそ だい ず	こめ ごまあぶら でんぶん こめこ ごま さとう じゃがいも	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 キャベツ	649	26.4
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 あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さとう でん ぶん こめあぶら じゃが いも	にんじん こんにやく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	606	29.0
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 とうなのごんぶあえ だんごいりおはなみのっぺいじる さくらゼリー	たまご わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ かまぼこ	こめ こめあぶら でんぶん ごま あまぎけ しらたまもち さとう みずあめ	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 こんにやく	615	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 とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう たま ベーコン とりにく だいず とうにゅう	こめこパン さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	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	602	27.8
17	月	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 だいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら でんぶ 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	625	23.3
18	火	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに いそづけ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま	ながねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	652	25.8
19	水	ゆで うどん	はっこうにゅう いちごあげ	ぐだくさんわふうじる だいずとごさかなのごまがらめ きゅうりとキャベツのそくせきづけ	ジョア ストロベリー とりにく こんぶ だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぶん こめあぶら さつまいも ごま さとう	ごぼう 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	584	22.8
20	木	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 こんぶ	こめ ノンエッグマヨネー ズ さとう	にんじん ごぼう こんにやく きりぼしだいこん こまつな えのきたけ はくさい はねぎ	618	28.4
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 ベーコン だいず	コッペパン くらぎとう ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	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	624	24.0
24	月	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 ささかまほ こ ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネー 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	633	25.0
25	火	ごはん	牛乳	ぎょうぎ もずくのチャブチェ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く とりにく ぶたにく もず く だいず なると	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん 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 にら しょうが にんじん こまつな にんにく	683	26.8
26	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシル ウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	664	28.9
27	木	ごはん	牛乳	さばのみそに たくあんあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ こま つな たくあん ごぼう だいこん しめじ こんにやく ながねぎ	608	26.6
28	金	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ うずらたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご とうふ わかめ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぶん	にんにく しらたき にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ クリームコーン コーン ながねぎ	649	25.6

一食平均エネルギー：629 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：18.2 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。