

日	曜	献立		使用材料			エネルギー			
		主食	献立	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	Kcal	たん白質 g	脂質 g
7	金	ごはん	牛乳 さわらのうめみそやき じゃがいものきんぴら はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 鶏肉 大豆(肉団子)	米 砂糖 油 じゃがいも ごま 豚脂 片栗粉(肉団子)	にんじん つきこんにやく はくさい チンゲン菜 たけのこ えのきたけ さやいんげん 梅干し たまねぎ(肉団子)	622	27.5	17.8	2.0
10	月	なのはな ごはん	牛乳 とりのてりやき ポテトサラダ さくらかまぼこのすましじる	卵 鶏肉 かまぼこ 牛乳 豆腐 わかめ	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 片栗粉 砂糖(炒り卵)	しょうが にんじん キャベツ 枝豆 コーン えのきたけ 長ねぎ 広島菜 だいこん菜	608	26.9	18.9	2.5
11	火	ごはん	牛乳 いかのたつたあげ ごまあえ さんさいのみそしる	牛乳 いか 鶏肉 みそ 豆腐 大豆ペースト	米 片栗粉 米粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん ほうれん草 もやし ごぼう しめじ ぜんまい たけのこ こんにやく えのきたけ うど なめこ わらび	610	27.3	17.7	2.0
12	水	むぎごはん	牛乳 ひきにくとコーンのカレー アーモンドサラダ さくらゼリー	牛乳 大豆 豚肉	米 油 砂糖 小麦 じゃがいも アーモンド カレールウ 水あめ(ゼリー)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン りんご キャベツ きゅうり レモン(ゼリー)	696	20.8	20.1	2.4
13	木	ごはん	牛乳 さけのみそマヨネーズやき ゆかりあえ はるやさいのみそしる	牛乳 さけ みそ 厚揚げ 大豆ペースト	米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり もやし 小松菜 にんじん 赤じそ たまねぎ キャベツ さやえんどう	608	28.2	18.4	1.7
14	金	アップル こめこパン	牛乳 チーズオムレツ ブロッコリーサラダ おにくとまめのブラウンシチュー	牛乳 大豆 卵 チーズ(オムレツ)	米粉パン 砂糖 油 ハヤシルウ じゃがいも 片栗粉(オムレツ)	りんご キャベツ コーン にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー ブロッコリー マッシュルーム トマトピューレ	676	29.8	25.1	2.8
17	月	ごはん	牛乳 やさししゃも いそマヨサラダ はるやさいのうまに	牛乳 のり 厚揚げ ししゃも 鶏肉	米 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく さやえんどう	641	28.9	20.0	1.9
18	火	ごはん	牛乳 はながたハンバーグ カレーしりしり コーンたまごスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ベーコン 卵 ヨーグルト 豆腐 鶏肉 おから 大豆 (ハンバーグ)	米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	キャベツ にんじん ピーマン 切干大根 たまねぎ コーン ほうれん草 にんにく しょうが(ハンバーグ)	656	23.6	18.1	1.9
19	水	うどん	牛乳 ごもくあんかけじる ささかまのてんぷら あまざあえ	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 うずら卵 笹かまぼこ	うどん 小麦粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし きゅうり みかん 干しいたけ さやえんどう	659	27.1	16.9	3.0
20	木	たけのこ ごはん	牛乳 あつあげのごまだれかけ あさづけ もずくのみそしる	油揚げ 厚揚げ みそ 牛乳 もずく 大豆ペースト	米 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たけのこ かぶ えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ 長ねぎ	608	22.6	19.7	2.1
21	金	こくとう パン	牛乳 しんじゃがグラタン フレンチアーモンドサラダ まめストローネ	牛乳 チーズ 大豆 豚肉 あさり	パン 米粉 バター 油 砂糖 アーモンド 金時豆 黒糖 じゃがいも パン粉 砂糖 白いんげん豆	たまねぎ キャベツ セロリー パセリ きゅうり トマト にんじん コーン	660	28.4	22.4	1.7
24	月	ごはん	牛乳 さばのカレーやき いなりあえ さわにわん	牛乳 油揚げ さば 豚肉	米 ごま 砂糖 春雨	たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごぼう えのきたけ 切干大根 さやえんどう	675	26.4	25.2	1.7
25	火	ごはん	牛乳 はるキャベツのホイコーロー チーズポテト わかめスープ	牛乳 厚揚げ チーズ なると 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ピーマン にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	633	24.1	18.5	2.1
26	水	ソフトめん	牛乳 ツナとうにゅうクリームソース ひじきのマリネ	牛乳 豆乳 ひじき ツナ 白いんげん豆 ハム	ソフト麺 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 パセリ キャベツ きゅうり コーン	608	26.9	13.3	2.2
27	木	せきはん	牛乳 にくだんごのケチャップあん アーモンドあえ まりふのすましじる	牛乳 わかめ 豚肉 ひじき(肉団子) 豆腐	米 ごま 片栗粉 麩 アーモンド 米粉(肉団子)	にんじん 長ねぎ たまねぎ コーン 枝豆 しいたけ ほうれん草 えのきたけ 肉団子	604	22.5	16.1	1.8
28	金	ごはん	牛乳 ピーンズコロッケ たくこんあえ にらたまみそしる	牛乳 豆腐 豚肉 昆布 みそ 卵 大豆(コロッケ)	米 油 小麦粉 片栗粉 ごま パン粉(コロッケ)	にんじん たまねぎ キャベツ 切干大根 たくあん えのきたけ にら	666	23.7	22.4	2.0

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.9 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 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。ご了承ください。