

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	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー みかんとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ブチマリン みかん缶	814	27.0
11	火	春色ご飯	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き とう菜の昆布あえ 団子入りお花見のっぺい汁 さくらゼリー	卵 わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 昆布 かまぼこ	米 米油 でんぷん ごま 甘酒 白玉もち 砂糖 水あめ	にんじん もやし 冬菜 コーン 大根 干しいたけ たけのこ こんにゃく さやえんどう	768	25.7
12	水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 切り干し大根のごま酢あえ ツナと野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 大豆	米 ごま油 でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 切干大根 もやし 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	809	31.5
13	木	ごはん	牛乳	かわいいのレモンソース 青大豆のなめたけあえ にらたま汁	牛乳 カレイ 青大豆 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが レモン汁 ほうれん草 もやし なめたけ にんじん 玉ねぎ にら	793	34.7
14	金	アップル 米粉パン	牛乳	ミニオムレツ お花畑サラダ 春野菜のチキンクリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 大豆	こめ粉パン 砂糖 米油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも バター 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉 冬菜	834	35.2
17	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナととう菜のそぼろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆クラッシュ チーズ 豆腐 みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	814	30.9
18	火	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 磯漬け もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆 腐 わかめ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	825	30.9
19	水	ゆでうどん	飲むヨーグルト (いちご)	和風かきたま汁 大豆と小魚のごまがらめ きゅうりとキャベツの即席漬け	ジョア ストロベリー 鶏肉 昆布 卵 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 米油 さつまいも ごま 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	774	31.3
20	木	かやくごはん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 さわらのお好み焼き風味 小松菜の炊いたん 肉すい	油揚げ 牛乳 さわら かつお節 青のり ちくわ 豚肉 豆腐 昆布	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく 切干大根 小松菜 えのきたけ 白菜 葉ねぎ	795	35.9
21	金	黒糖パン	牛乳	焼きキャベツメンチカツ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	コッペパン 黒砂糖 ラード でんぷん 米油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂 糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン にんにく トマト	821	30.7
24	月	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ だししょうゆかけ ゆかり和え 高野豆腐の卵とじ煮	牛乳 めぎす 鶏肉 高野豆腐 卵	米 米粉 米油 ごま じゃがいも 砂糖	もやし にんじん 小松菜 ゆかり粉 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	784	33.8
25	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 大豆クラッ シュ 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ しめじ クリームコーン コーン 長ねぎ	778	29.4
26	水	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 大豆クラッシュ わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 甘酒	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コー ン	827	35.1
27	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯マヨあえ 五目汁	牛乳 さば みそ のり ちくわ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	778	31.6
28	金	ごはん	牛乳	手作りじゃこふりかけ 笹かまの磯チーズ焼き たくあんのおかか炒め 塩こうじ鶏汁	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 笹かまぼこ チーズ かつお節 鶏肉 厚揚げ 寒天	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも ごま油	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん ごぼう 大根 長ねぎ	808	36.4

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：32.0 g

脂質：21.9 g

食塩：2.6 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。