

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		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	Kcal	g
7	金	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 プチマリン みかん缶	831	27.4
10	月	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	768	25.6
11	火	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	818	30.8
12	水	ごはん	牛乳	いかのごまだれがけ ひじきと大豆の炒め煮 春野菜豚汁	牛乳 いか ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	784	35.9
13	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 たくあん和え 五目汁	牛乳 さば みそ ちくわ 豆腐 油揚げ	米 黒砂糖 ごま ごま油	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たくあん ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	777	31.9
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	831	34.9
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 チーズ 豆腐 油揚げ 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	824	30.7
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	832	30.2
19	水	ゆでうどん	発酵乳 いちご味	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 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	800	36.0
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	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	824	30.8
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 さやいんげん 長ねぎ	803	34.2
25	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボー厚揚げ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 もずく 大豆 なると 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆 油 でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも 米油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんじん 小松菜 にんにく	874	32.7
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 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉	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	835	35.5
27	木	ごはん	牛乳	かれのいのレモンソース 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 なら	783	32.5
28	金	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 塩こうじ鶏汁	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	784	29.1

一食平均エネルギー：809 Kcal

たんぱく質：31.8 g

脂質：21.7 g

食塩：2.5 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。