

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	ココアの素 ポークエッグカレー キャベツとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	米 大麦 ココアの素 米油 じゃがいも カレールウ 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	855	27.6
11	火	わかめごはん	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 団子入りお花見のつべい汁 豆乳パンナコッタ	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 昆布 かまぼこ 豆乳	米 甘酒 白玉もち でんぷん 砂糖 水あめ	もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干しいたけ たけのこ こんにやく いちご	764	24.1
12	水	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 ミニオムレツ(星型) 卵 鶏肉 大豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 米油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 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 冬菜	822	34.7
13	木	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米油 砂糖	クリームコーン もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげ ん	835	32.4
14	金	ごはん	牛乳	かれいの竜田揚げ 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 ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし なめたけ にんじん 玉ねぎ にら	779	32.3
17	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナととう菜のそぼろ丼 ローストポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 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 小松菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	831	28.5
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 米粉 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	835	30.8
19	水	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 こんにやく 切干大根 小松菜 えのきたけ 白菜 葉ねぎ	795	35.9
20	木	ゆでうどん	牛乳	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	牛乳 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	833	33.6
21	金	ごはん	飲むヨーグルト	ぎょうざ もずくのチャプチェ マーボー厚揚げ	ジョア ストロベリー 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 もずく 大豆 なた 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 にら しょうが にんじん 小松菜 にんにく	815	30.4
24	月	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 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 小松菜 もやし 玉ねぎ しめじ クリームコーン コーン 長ねぎ	796	29.4
25	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 たくあんあえ 五目汁	牛乳 さば みそ ちくわ 豆腐 油揚げ	米 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 こんにやく 長ねぎ	778	31.9
26	水	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 小松菜 コーン にんにく トマト	819	30.4
27	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 海藻こんにやくサラダ	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 サラダこんにやく コーン	828	35.3
28	金	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

一食平均エネルギー:813 Kcal

たんぱく質:31.4 g

脂質:21.5 g

食塩:2.5 g