

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	セルフのビビンバ 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 ほうれん草 もやし 玉ねぎ しめじ コーン	815	31.3
11	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめのサラダ 入学・進級おめでとう さくらゼリー	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレーパウダー 米粉 アーモンド 砂糖 水あめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく さくらんぼ・レモン果汁	870	27.2
12	水	アップル こめこパン	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 タピオカでんぷん 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	832	35.0
13	木	はるいろ 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 団子入りお花見のっぺい汁	卵 わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 昆布 かつお節 かまぼこ	米 米油 でんぷん ごま 甘酒 白玉もち	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	741	26.2
14	金	ごはん	牛乳	鶏の香味焼き 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	817	30.8
17	月	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げだししょうゆかけ 磯マヨあえ 高野豆腐の卵とし煮	牛乳 めぎす かつお節 のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 米粉 米油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ さやいんげん	852	37.6
18	火	むぎごはん	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 麩のみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも ふ	にんじん 冬菜 玉ねぎ えのきたけ	857	31.8
19	水	こくとう 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 大豆 ベーコン 大豆	コッパパン 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	873	33.1
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	795	36.0
21	金	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 きゅうりと春キャベツのレモン和え	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 レモン汁	809	34.2
24	月	ごはん	乳飲料 (プレー)	ぎょうざ もずくのチャプチェ 厚揚げ中華煮	乳飲料 豚肉 鶏肉 さつまいも もずく 豚肉 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 にんにく にんじん メンマ 小松菜	803	27.8
25	火	ごはん	牛乳	かれいのレモンソース 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	794	33.4
26	水	ごはん	牛乳	いかの塩こうじ焼き ひじきと大豆の炒め煮 春野菜とん汁	牛乳 いか ひじき ちくわ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 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	763	35.1
27	木	ごはん	牛乳	手作りツナたまご焼き カレー風味おひたし ほうれん草と鮭ボールのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 豆乳シュレツド ハム 鮭 みそ	米 砂糖	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん えのきたけ ほうれん草	757	29.3
28	金	ソフトめん	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	35.7

一食平均エネルギー：814 kcal

たんぱく質：32.3 g

脂質：22.0 g

食塩：2.5 g

☆今月の吉川食材は「冬菜」です。 ☆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。