

日	曜	献立		使用材料			栄養成分							
		主食	献立名	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	塩分 g				
1	月	ごはん	牛乳 きびなごフライ ごまぜあえ かわりにくじゃが	牛乳 豚肉 みそ	きびなご 厚揚げ	米 油 ごま 小麦粉 (きびなごフライ)	砂糖 じゃがいも パン粉 米粉	もやし にんじん コーン たまねぎ	ほうれん草 ごぼう こんにゃく さやいんげん	653	24.3	18.5	1.6	
2	火	むぎごはん	牛乳 チキンエッグカレー ひじきとだいずのサラダ おちやプリン	牛乳 うずら卵 大豆 豆乳(プリン)	鶏肉 ひじき	米 油 精麦 じゃがいも カレールウ 果糖(プリン)		しょうが にんじん	にんにく りんご たまねぎ キャベツ	693	21.7	20.0	2.3	
8	月	ごはん	牛乳 スタミナやきにく もやしとにらのアーモンドあえ わかめのみそしる	牛乳 みそ わかめ	豚肉 豆腐 大豆ペースト	米 砂糖 片栗粉	油 アーモンド じゃがいも	しょうが にんじん にら 長ねぎ	にんにく ピーマン えのきたけ キャベツ	636	26.0	20.8	2.2	
9	火	さんさい ごはん	牛乳 たまごやき ごまマヨネーズあえ あさりのすましじる	鶏肉 あさり 卵	牛乳 豆腐	米 砂糖 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 片栗粉(玉子焼き)		たけのこ みずな にんじん ほうれん草 えのきたけ	うど わらび キャベツ だいこん 長ねぎ グリーンピース	605	24.3	20.7	1.9	
10	水	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメンスープ きりぼしだいこんナムル チーズむしパン	牛乳 なると チーズ	豚肉 うずら卵	中華麺 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス		にんにく にんじん コーン もやし	しょうが メンマ ほうれん草 切干大根 きゅうり	692	30.0	17.3	3.4	
11	木	ごはん	牛乳 さばのさんばいずやき もやしいたけ はるやさいのみそしる	牛乳 豚肉 みそ	さば 厚揚げ 大豆ペースト	米 砂糖	油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ	もやし ピーマン たまねぎ さやえんどう	624	29.2	18.2	1.9	
12	金	こくとう こめコパン	牛乳 ラザニア ほうれんそうとツナのサラダ たまごスープ	牛乳 チーズ ベーコン	豚肉 ツナ 卵	米粉パン 油 砂糖 片栗粉	黒砂糖 ワタナン じゃがいも	たまねぎ ほうれん草	しめじ コーン キャベツ にんじん	643	32.4	20.8	2.8	
15	月	ごはん	牛乳 みそカツ こうはくサラダ おおだまこだまスープ	牛乳 みそ 卵	豚肉 かまぼこ	米 砂糖 小麦粉	油 白玉団子 麩 パン粉	だいこん 水菜 長ねぎ	きゅうり はくさい えのきたけ	682	28.6	17.6	1.9	
16	火	ごはん	牛乳 さわらのさいきょうやき いそかあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 みそ 豚肉	さわら のり 厚揚げ	米 片栗粉	砂糖 じゃがいも	ほうれん草 しょうが さやえんどう	にんじん たまねぎ たけのこ	661	31.9	16.7	1.8	
17	水	ソフトめん	牛乳 ビーンズミートソース アスパラのアーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆	豚肉 ヨーグルト	ソフト麺 米粉	油 アーモンド	しょうが にんじん キャベツ アスパラガス ブルー果汁(ヨーグルト)	にんにく エリンギ きゅうり コーン トマト	728	31.7	17.1	2.2	
18	木	ごはん	牛乳 あじのカレーマリネ じゃがチーズ もずくのみそしる	牛乳 ベーコン 豆腐 みそ	あじ チーズ もずく 大豆ペースト	米 油 バター	片栗粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ パセリ 長ねぎ	にんじん だいこん えのきたけ	675	28.4	20.4	2.1	
19	金	ごはん	牛乳 セルフシシリアンライス (にくいため・ミックスやさい ・ノンエッグマヨネーズ) コンソメスープ いちごゼリー	牛乳 みそ	豚肉 ベーコン	米 砂糖 じゃがいも ぶどう糖(ゼリー)	油 片栗粉	にんにく りんご 赤ピーマン 橙ピーマン だいこん ブロッコリー	しょうが キャベツ ピーマン コーン パセリ いちご	たまねぎ きゅうり えのきたけ	667	25.6	19.5	2.1
23	火	ごはん	牛乳 がんものふくめに アスパラのマヨネーズあえ とりだんごじる	牛乳 ハム 大豆ペースト	がんもどき みそ 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 豚脂 油(鶏団子)	じゃがいも	キャベツ だいこん アスパラガス たまねぎ	コーン にんじん しめじ にんにく(鶏団子)	648	22.1	23.1	2.0	
24	水	ごはん	牛乳 ししゃものごまあげ さっぱりおひたし たけのこのかきたまみそしる	牛乳 わかめ みそ	ししゃも かつお節 卵	米 ごま 片栗粉 砂糖	小麦粉 油 じゃがいも	もやし たまねぎ	にんじん たけのこ ほうれん草 えのきたけ	631	26.2	18.9	2.2	
25	木	ごはん	牛乳 れんこんシュウマイ ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆(シュウマイ)	豆腐	米 砂糖 ごま 豚脂	片栗粉 ごま油 油 小麦粉(シュウマイ)	たまねぎ きゅうり にんじん 干しいたけ れんこん(シュウマイ)	もやし しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ	608	25.1	17.7	1.7	
26	金	まるパン	牛乳 セルフフィッシュバーガー (フィッシュフライ) グリーンサラダ かぼちゃとまめのとうにゅうスープ	牛乳 ベーコン 豆乳	たら 大豆	パン 片栗粉 油 白いんげん豆	パン粉 オリーブ油 金時豆	キャベツ たまねぎ ブロッコリー	きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ	612	27.7	21.4	1.6	
29	月	ごはん	牛乳 てづくりちぐさやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 ツナ 豆腐 大豆ペースト	卵 豚肉 みそ	米 砂糖	油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ 赤しそ 長ねぎ 干しいたけ	コーン にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	606	25.7	17.2	2.0	
30	火	ごはん	牛乳 あつあげのそぼろあんかけ わかめのすのもの めぎすのつみれじる	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ めぎす	厚揚げ わかめ 豆腐 大豆ペースト あじ(つみれ)	米 砂糖	油 片栗粉	たまねぎ きゅうり こんにゃく	にんじん だいこん 長ねぎ	612	29.9	17.3	2.0	
31	水	ごはん	牛乳 とりにくのレモンソース じゃこサラダ はるさめとたまごのスープ	牛乳 なると 豆腐	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵	米 米粉 砂糖 ごま	片栗粉 油 ごま油 春雨	レモン きゅうり	キャベツ 長ねぎ コーン チンゲン菜	695	26.9	24.5	1.9	

一食平均エネルギー：651 Kcal

たんぱく質：27.2 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。