

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
1	月	むぎごはん	牛乳	ツナカレー こんにやくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ くわわかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ	606	19.1
2	火	わかぼごはん	牛乳	【こどもの日こんだて】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう ハンバーグ にわとり だいず ツナ かまぼこ とうふ わかめ こんぶ	こめ さとう ラード ごま ノンエッグマヨネーズ	コーン たかなづけ たまねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	615	24.5
8	月	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん ごまポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ	608	23.1
9	火	ごはん	牛乳	めぎすのつづマスタードやき マヨネーズサラダ やさいのたまごとじに	ぎゅうにゅう めぎす とうふ たまご	こめ こめあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ふ さとう	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ さやいんげん	626	24.0
10	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき じょうえつやさいのサラ たけのこじる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず さば みそ	こめ ごま こめあぶら じゃがいも さけかす	しょうが にんにく ごがつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ たけのこ	614	28.4
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ あつあげのおこのみやき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ キャベツ こまつな	600	26.3
12	金	ごはん	牛乳	かつおとだいずのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ たけのことわかめのスープ	ぎゅうにゅう はるがつか だいず とうふ わかめ	こめ でんぷん こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス たけのこ にんじん えのきたけ こまつな	660	28.9
15	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず なると	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら はるさめ	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし こまつな	612	23.8
16	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしのごまいため とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とりにく だいず とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま だいずあぶら パンこ とうもろこし	しょうが にんにく にんじん もやし にら たまねぎ こんにやく キャベツ ごぼう ながねぎ	623	27.6
17	水	むぎごはん	牛乳	【赤組がんばれ】 あかいトマトたっぷりハヤシライス パプリカサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ ごま	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ トマト あかピーマン きゅうり キャベツ	608	20.7
18	木	ソフトめん	牛乳	【白組がんばれ】 ごまみそたんたんスープ ローストポテト はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう	ソフトめん こめあぶら さとう ねりごま ごま じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ながねぎ	668	27.0
19	金	ごはん	牛乳	【うんどうかいこんだて】 セルフのツナビビンバ こうはくバー ジョン スタミナごまみそスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく トマト もやし きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キムチ にら みかん	663	23.6
23	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ツナサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく とうふ	こめ パンこ さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ こまつな もやし コーン しょうが にんにく にんじん メンマ えのきたけ にら	633	25.7
24	水	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ペンネサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン でんぷん ラード さとう ペンネ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	594	26.0
25	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき ゆかりあえ ふのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ わかめ	こめ ごま さとう ふ じゃ がいも	きゅうり もやし にんじん ゆかりこ たまねぎ えのきたけ	615	25.6
26	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん せんぎりだいこんのまだかつけ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とりにく	こめ こめこ こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ でんぷん ラード ごまあぶら	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ もやし にら	670	22.7
29	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ やさいのツナいため キャベツとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぶたにく だいず みそ	こめ こめこ ごま さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ	615	23.9
30	火	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき のりずあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら のり あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	はねぎ しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ	614	26.6
31	水	ことうこめパン	牛乳	てづくりたまごやき さんしよくあえもの きせつやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅうチーズ たまご ちくわ とりにく だいず しろいんげんまめ	こめこパン くらざとう こめあぶら さとう だいずあぶら パンこ じゃがいも	こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	609	28.1

一食平均エネルギー:624 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:17.8 g

食塩:1.8 g