

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	麦ごはん	牛乳	ツナカレー こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 ツナ 茎わかめ 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ	753	22.8
2	火	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 ハンバーグ にわとり 大豆 ツナ かまぼこ 豆腐 わか め 昆布	米 大麦 砂糖 ラード ごま ノンエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 玉ねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきた け 長ねぎ	800	31.2
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 厚焼き玉子 キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 卵 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 とうも ろこし でんぷん ひまわり油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ	773	31.8
9	火	ごはん	牛乳	めぎすの粒マスタード焼き ごまマヨネーズサラダ 野菜の玉子とし煮	牛乳 めぎす 豆腐 卵	米 米油 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ふ 砂糖	小松菜 もやし にんじん コーン 玉ねぎ さやいんげん	805	32.9
10	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とり肉の塩こうじ焼き 上越産野菜のサラダ たけのこ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 さば 卵 みそ	米 ごま 米油 じゃがいも	しょうが にんにく 五月菜 切干大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮	843	35.5
11	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ 厚揚げのお好み焼き 中華あえ	牛乳 豚肉 なた わかめ 厚揚げ かつお節	中華麺 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜	770	34.2
12	金	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース アスパラガスの中中華サラダ たけのことわかめのスープ	牛乳 春がつつお 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス たけのこ水煮 にんじん えのきたけ 小松菜	823	35.2
15	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ 春雨スープ	牛乳 豚肉 炒り大豆 なた	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし 小松菜	776	30.3
16	火	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしのごま炒め 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 大豆油 パン粉 とうもろこしでん粉	しょうが にんにく にんじん もやし いら 玉ねぎ こんにやく キャベツ ごぼう 長ねぎ	784	34.9
17	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくととう菜のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく 五月菜 コーン キャベツ	801	26.7
18	木	ソフト麺	牛乳	ごまみそ坦々スープ ローストポテト 磯あえ	牛乳 豚肉 大豆 みそ のり	ソフトめん 米油 砂糖 ねりごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 長ねぎ もやし	772	32.5
19	金	わかめごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ 福神漬けあえ 塩こうじスープ	わかめ 牛乳 まいわし	米 大麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 米粉 なたね油 米油	しょうが にんじん きゅうり キャベツ 福神漬け えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	778	22.9
22	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 ツナサラダ 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 うずら卵 豆腐	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	玉ねぎ 小松菜 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	843	34.0
23	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ 卵	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	きゅうり もやし にんじん ゆかり粉 玉ねぎ 小松菜	778	32.0
24	水	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ペンネサラダ クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白いんげん豆 豆乳	コッペパン でんぷん ラード 砂糖 ペンネ 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	822	36.0
25	木	麦ごはん	牛乳	【がんばり遠足応援献立】 ココアの素 セルフのツナビビンバ スタミナごまみそスープ	牛乳 ツナ 豚肉 みそ	米 大麦 ココアの素 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ キムチ にら	797	27.7
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ツナと野菜のたまご炒め キャベツ豚汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 豚肉 大豆 みそ	米 米粉 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも	にんじん もやし えのきたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ こんにやく キャベツ	823	32.4
30	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキン南蛮 千切り大根のまだか漬け スープギョーザ	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉	米 米粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でんぷん ラード ごま油	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 にんじん しょうが キャベツ もやし にら	852	27.9
31	水	黒糖こめ粉パン	牛乳	手作り玉子焼き 三色あえもの 季節野菜のポトフ	牛乳 ツナ 豆乳シユレッド 卵 鶏肉 大豆 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 米油 砂糖 大豆油 パン粉 じゃがいも	小松菜 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	820	36.6

一食平均エネルギー:801 Kcal

たんぱく質:31.4 g

脂質:17.8 g

食塩:1.8 g