

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	木	ごはん	牛乳	やきメンチカツ うめこんがえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず こんぶ わかめ あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん こめあぶら ごま	キャベツ たまねぎ にんじん うめぼし しめじ もやし	640	24.2
2	金	コッパン	牛乳	ポークウイナー わかめサラダ コーンミルクスープ	ぎゅうにゅう ウイナー わかめ しろいんげんまめ	コッパン さとう ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	591	23.1
5	月	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 いかのたつたあげ きりぼしだいこんのあまずあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう いか まいわし たら とうふ みそ	こめ でんぷん こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん ごぼう こまつな にんじん たまねぎ こんにやく えのきたけ	652	26.6
6	火	ごはん	牛乳	やしししゃも のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	602	26.0
7	水	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとごさかなのごまがらめ きゅうりとキャベツのレモンあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ たまご だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん こめあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ レモンじる	646	26.0
8	木	ごはん	牛乳	さわらのあおばやし じゃがいもきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ かまぼこ わかめ	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら ぶ	ほうれんそう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	631	24.5
9	金	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた はるさめやさしいサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ なた	こめ さとう こめあぶら でんぷん はるさめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ コーン もやし こまつな	651	20.9
12	月	こもごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずおひたし ふのみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご あおだいず わかめ みそ だいず	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも ぶ	にんじん ごぼう しらたき もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	592	23.2
13	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのてんぷら あじさいあえ ひめたけじる	ぎゅうにゅう めぎす さば たまご みそ	こめ こむぎこめこ こめあぶら じゃがいも	キャベツ むらさきキャベツ にんじん かんてん コーン ひめたけのこ たまねぎ さやえんどう	640	24.4
14	水	ちゅうかめん	牛乳	やさしいラーメン ギョーザ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ぶたにく とりにく くきわかめ	ちゅうかめん さとう でんぷん ラード こむぎこ こめあぶら 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 メンマ コーン ながねぎ いら もやし きゅうり	637	26.5
15	木	ごはん	牛乳	ささかまのチーズやき こもくまめ もずくスープ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ チーズ ぶたにく だいず とうふ もずく	こめ マヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	こんにやく ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ	625	26.2
16	金	こくとう こめこパン	牛乳	しろみざかなのトマトソース スパゲティーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ	こめこパン くらざとう オリーブゆ さとう ごま スパゲッティ こめあぶら	トマト バジル にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ ブロッコリー	608	29.4
19	月	くろまめと うめのごはん	牛乳	【食育の日:和歌山県】 かつおフライ みかんのさっぱりあえ こうやどうふいりそうへいじる	くろだいず ぎゅうにゅう かつお わかめ ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	うめぼし キャベツ みかん しめじ にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ	668	27.1
20	火	ごはん	牛乳	かぼちゃチーズたまごやき ビーフンやさしいため キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ちくわ あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ビーフン	たまねぎ かぼちゃ にんじん もやし ピーマン キャベツ えのきたけ	651	24.9
21	水	ソフトめん	牛乳	ジャージャーめん コロコロやさしいのサラダ ミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおだいず れんにゅう	ソフトめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ もやし メンマ いら ながねぎ きゅうり キャベツ	682	30.4
22	木	ごはん	牛乳	さばのカレーやき こもくきんぴら あつあげとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら さとう	メンマ にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	621	27.4
23	金	ツナピラフ	牛乳	オムレツ ラタトゥーユ とうふとほうれんそうのスープ	ツナ ぎゅうにゅう たまご とうふ	こめ おおむぎ でんぷん さとう ひまわりあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく なす ズッキーニ トマト パプリカ えのきたけ バジル ほうれんそう	642	23.6
26	月	ごはん	牛乳	ハンバーグチーズソース ツナとキャベツのいためもの わかめとやさしいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ ツナ とうふ わかめ	こめ さとう マヨネーズ こめあぶら	たまねぎ パセリ キャベツ パプリカ にんじん えのきたけ コーン	635	23.8
27	火	ごはん	牛乳	とんかつのあまだれがけ ゆかりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこめこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ にんじん たまねぎ	644	25.8
28	水	ごはん	牛乳	カレーライス ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ひじき あおだいず	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく きゅうり コーン	645	22.4
29	木	ごはん	牛乳	ちくわのかおりやき おひたし たまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こんぶ あぶらあげ たまご	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも ぶ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	636	23.3
30	金	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん チョレギサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり なた	こめ おおむぎ はるさめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん いら にんにく りんご キャベツ きゅうり レモンじる えのきたけ チンゲンサイ	620	23.3

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.6 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。