

| 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 |
| 2 | 金 | ツナピラフ | 牛乳 | オムレツ うめこんぶサラダ しおこうじポトフ | ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー こんぶ あつあげ | こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん さとう ひまわりあぶら マカロニ ごま じゃがいも | にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン きゅうり うめぼし ブロッコリー | 639 | 24.0 |
| 5 | 月 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅうチーズ ベーコン しろいんげんまめ | こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ | たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト | 618 | 21.3 |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | やきししゃも 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 | 613 | 25.4 |
| 7 | 水 | コッペパン | 牛乳 | カレービーンズ グリーンサラダ とうふとはるさめのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ こんぶ | コッペパン こめあぶら カレールー さとう はるさめ でんぷん | たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス こまつな えのきたけ ながねぎ | 573 | 28.3 |
| 8 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | わふうじる コロコロやさいのごまサラダ | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく こんぶ あおだいず | ゆでうどん でんぷん ごまあぶら ごま | にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり コーン キャベツ | 595 | 22.5 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 ひじきのつくだに あつあげとキャベツのそぼろいため ひめたけじる | ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく あつあげ さば たまご みそ | こめ さとう ごま こめあぶら でんぷん じゃがいも | ゆかりこ しょうが にんじん キャベツ ひめたけのこ たまねぎ さやえんどう | 628 | 26.5 |
| 12 | 月 | 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 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 なら にんにく りんご キャベツ こまつな レモンじる えのきたけ チンゲンサイ | 601 | 23.4 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのカレーやき ごもきんぴら たまねぎとこまつなのみそじる | ぎゅうにゅう さば くきわか め さつまあげ あつあげ み そ | こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな | 626 | 26.5 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | あつあげのごまだれがけ ごもくまめ ぐだくさんじる | ぎゅうにゅう あつあげ だいず ちくわ あぶらあげ みそ | こめ ごま さとう こめあぶら じゃがいも | にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ | 618 | 22.1 |
| 15 | 木 | ゆで中華麺 | 牛乳 | タンメンスープ ささかまのりマヨやき こんぶあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまほこ あおのり あおだいず こんぶ | ちゅうかめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ | キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もやし こまつな | 585 | 26.6 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | ミートボールすぶた ピリからきゅうり はるさめスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ なた とうふ | こめ ラード さとう こめあぶら でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら | たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり えのきたけ | 617 | 22.1 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | スパイスキーマカレー ひじきサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき | こめ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ 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 | 638 | 21.2 |
| 20 | 火 | くら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 みかんサラダ けんちんじる | くらだいず ぎゅうにゅう はるがつお わかめ こうやどうふ | こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | うめぼし キャベツ みかんかん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ | 619 | 23.2 |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | ごもくあつやきたまご きりほしだいこんのいりに いわしのつみれじる | ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ さつまあげ まいわし たら とうふ みそ | こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも | たけのこ にんじん きくらげ さやえんどう きりほしだいこん こんにやく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ | 617 | 23.4 |
| 22 | 木 | ソフト麺 | 牛乳 | ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ | ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ ごま | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく | 679 | 29.3 |
| 23 | 金 | コーンライス | 牛乳 | やきキャベツメンチカツ ビーンズサラダ とうにゅうクリームスープ | ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず うずらまめ あおだいず きんときまめ しろいんげんまめ とうにゅう | こめ ラード でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも こめこ | パセリ コーン キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん こまつな エリンギ | 702 | 25.3 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのぶたキムチどん ローストポテト ふのみそじる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あぶらあげ わかめ | こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも ふ | しょうが たまねぎ キムチ なら えのきたけ | 661 | 24.8 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | あじフライ あじさいあえ ごまみそじる | ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ だいず | こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま | キャベツ レッドキャベツ にんじん もやし コーン しめじ たまねぎ | 642 | 23.6 |
| 28 | 水 | こくとうこめパン | 牛乳 | じゃがいもグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ | ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とうにゅうチーズ ベーコン | こめこパン くらざとう じゃがいも こめあぶら こめこ スパゲッティ さとう ごま | たまねぎ こまつな にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー | 624 | 23.3 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | コーンしゅうまい ナムル ジャージャンどうふ | ぎゅうにゅう たら だいず ぶたにく あつあげ みそ | こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら | とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ ほししいたけ ながね ぎ なら | 668 | 25.6 |
| 30 | 金 | ごはん | 牛乳 | あつあげのピリからソースがけ にんじんのツナいため ワンタンスープ プリン | ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく | こめ さとう ごま こめあぶら ワンタン ごまあぶら ショートニング | トマトかん にんじん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな | 688 | 23.6 |

一食平均エネルギー:631 Kcal

たんぱく質:24.4 g

脂質:17.9 g

食塩:2.0 g