

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	【かみかみ献立】 がんものふくめに きりほしだいこんのやきそばふう かみかみとんじる	ぎゅうにゅう がんもどき さつまあげ ぶたにく くきわかめ こうやどうふ みそ だいす	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん きりほしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ	623	24.2
2	金	コッペパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ コーンポタージュ(とうにゅう)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら カレールウ さとう じゃがいも こめこ	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 クリームコーン コーン エリンギ パセリ	594	24.3
5	月	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 こんぶ ウインナー あつあげ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぶん ひまわりゆ マカロニ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン きゅうり うめほし プロッコリー	635	23.8
6	火	ごはん	牛乳	やきししゃも のりすあえ 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 こんにゃく さやいんげん	613	25.4
7	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのワインソースかけ 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 ベーコン しろいんげんまめ	こめ さとう こめあぶら マカロニ	たまねぎ 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	578	21.1
8	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる コロコロやさいのごまサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく たまご こんぶ だいす	ゆでうどん でんぶん ごまあぶら ごま ぶどうとう さとう	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 ぶどう	650	24.5
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 ひめだけじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく あつあげ ツナ たまご みそ	こめ さとう ごま こめあぶら でんぶん じゃがいも	ゆかりこ しょうが にんじん キャベツ ひめだけのこ たまねぎ さやえんどう	643	25.1
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 なると	こめ はるさめ こめあぶら さとう でんぶん こめあぶら 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	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 こんにゃく 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	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 だいすたんぱく ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぶん 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
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ささかまのりのマヨやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご ささかまほこ あおのり だいす 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	626	29.0
16	金	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 とうにゅうシュレッド ベーコン	こめパン くらざとう じゃがいも こめあぶら こめこ スパゲッティ オリーブゆ 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 プロッコリー	614	23.7
19	月	ごはん	牛乳	ちくわのかおりあげ 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 ちくわ あおのり かつおぶし さつまあげ まいわし たら とうふ みそ	こめ こむぎこ ごま こめあぶら さとう じゃがいも	きりほしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ	657	25.2
20	火	ごはん	牛乳	あつあげのピリからソースかけ にんじんのツナいため ワンタンスープ	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	トマトジュース 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	617	23.4
21	水	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ たまご	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ なら にんじん こまつな	667	26.7
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 サラダこんにゃく	679	29.3
23	金	コーンライス	牛乳	しろみざかなのトマトとうにゅうやき 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 ホキ うすらまめ しろいんげんまめ とうにゅうシュレッド だいす あおだいす きんときまめ とうにゅう	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	パセリ コーン バジル トマト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	630	27.3
26	月	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 だいすたんぱく あつあげ なると	こめ ラード さとう こめあぶら でんぶん ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン きゅうり えのきたけ メンマ	603	20.8
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさいあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ だいす	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	ごはん	牛乳	ぶたにくのうめマヨやき ごもくまめ ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす ちくわ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	うめほし にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ	616	26.6
29	木	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき ヨーグルト	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにゃく きゅうり コーン	682	22.7
30	金	くらめと うめごはん	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	くらだいす ぎゅうにゅう かつお 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 こめあぶら	うめほし キャベツ きゅうり みかんかん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	620	23.3

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：17.5 g

食塩：2.0 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。