

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
3	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため あおのりピーズポテト ちゅうかコーンスープ	牛乳 みそ 青のり 昆布 (キムチ)	豚肉 大豆 卵	米 砂糖 片栗粉	油 ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ 白菜 長ねぎ 唐辛子 (キムチ)	もやし コーン ほうれん草 にんにく にんにく	647	27.3	16.2	2.0	
4	火	ごはん	牛乳	ししやものごまてんぷら うめあえ なつとんじる	牛乳 豚肉 みそ	ししやも 豆腐 大豆ペースト	米 ごま じゃがいも	小麦粉 油	もやし たまねぎ ゆうがお 梅干し	きゅうり にんじん なす	621	28.2	17.2	1.9	
5	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ ショーロンポー くきわかめのちゅうかサラダ	牛乳 みそ	豚肉 茎わかめ	中華麺 ごま油 豚脂 春雨 (ショーロンポー)	油 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが メンマ キャベツ もやし たけのこ しいたけ (ショーロンポー)	にんにく にんじん 長ねぎ コーン きゅうり	637	25.9	17.3	3.0	
6	木	ごはん	牛乳	あじのやくみソース なめたけあえ じゃがいものそぼろみそに	牛乳 豚肉 大豆	あじ 厚揚げ みそ	米 油 砂糖	片栗粉 じゃがいも	しょうが レモン汁 ほうれん草 たまねぎ	にんにく にんじん えのきたけ 枝豆 こんにやく	676	30.6	18.3	1.9	
7	金	ほしぞら ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグ あまのがわサラダ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆(ハンバーグ) 寒天 (ゼリー)	豆腐	米 春雨 ごま油 豚脂 でんぷん(ハンバーグ) ぶどう糖 (ゼリー)	油 砂糖	枝豆 コーン 赤しそ もやし きゅうり オクラ たまねぎ ぶどう果汁 レモン果汁	にんじん にんじん たまねぎ しょうが (ハンバーグ) みかん果汁 (ゼリー)	654	21.8	19.4	2.2	
10	月	ごはん	牛乳	あつあげのおろしソース なつやさいきんぴら にらたまスープ	牛乳 豚肉 なると	厚揚げ 卵	米 油 砂糖	片栗粉 じゃがいも ごま	にんじん こんにやく たけのこ だいこん	エリンギ ピーマン たまねぎ にら	602	24.1	17.9	1.9	
11	火	ごはん	牛乳	いかのカレーあげ ごまあえ はっこうのまちなつのおっぺい	牛乳 かまぼこ	いか 厚揚げ	米 油 砂糖	片栗粉 ごま じゃがいも	しょうが にんじん 枝豆	もやし ゆうがお 干しいたけ	635	27.8	20.5	1.8	
12	水	ソフトめん	牛乳	ツナトマトソース えだまめサラダ すいか	牛乳 ツナ	ベーコン あさり	ソフト麺 米粉 砂糖	オリーブ油 油 アーモンド	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ マッシュルーム	にんじん たまねぎ 枝豆 コーン すいか	655	27.8	15.4	2.2	
13	木	ごはん	牛乳	さばのソースに ピリうまづけ かぼちゃのみそしる	牛乳 昆布 豆腐 大豆ペースト	さば 油揚げ みそ	米 ごま油	砂糖	しょうが にんじん えのきたけ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ	690	25.4	25.7	1.8	
14	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト やさいスープ	牛乳 粉チーズ	卵 ベーコン	米粉パン 砂糖 片栗粉 (オムレツ)	オリーブ油 油	りんご たまねぎ にんじん コーン	にんにく トマト キャベツ パセリ	605	25.4	20.9	2.8	
18	火	ごはん	牛乳	チキンナンパン ゆずドレッシングサラダ むぎみそしる	牛乳 麦みそ	厚揚げ 鶏肉	米 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油 コーンスターチ (鶏天)	キャベツ ゆず果汁 ほうれん草	きゅうり たまねぎ ゆうがお	647	23.0	24.1	1.7	
19	水	ごはん	牛乳	さけのにんにくしょうゆかけ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	牛乳 ハム 卵 わかめ	さけ 厚揚げ かつお節 なると	米 油	小麦粉 ごま	にんにく もやし えのきたけ	にんじん 長ねぎ ゴーヤ キャベツ	660	29.2	23.9	2.1	
20	木	むぎごはん	牛乳	おおしまやさいのキーマカレー アーモンドサラダ フルーツあんぱん	牛乳 大豆 乳製品 (杏仁豆腐)	豚肉 粉チーズ	米 油 果糖 杏仁パウダー (杏仁豆腐)	カレーパウダー じゃがいも アーモンド 砂糖 水あめ でんぷん (杏仁豆腐)	しょうが なす ピーマン コーン パイ	にんにく トマト キャベツ 黄桃 みかん	たまねぎ りんご きゅうり 白桃	695	24.9	19.5	1.9

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：19.7 g

食塩：2.1 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。ご了承ください。