

日 曜	献 立		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
3 月	ごはん	牛乳	いわしのかばやき きゅうりとコーンのうめドレッシングサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし コーン うめぼし にんじん たまねぎ なす	657	24.2
4 火	ごはん	牛乳	セルフのタコライス こめマカロニサラダ レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり コーン レタス	636	23.5
5 水	ごはん	牛乳	ささかまのごまヨチーズやき なつやさいのそぼろに とびうおつみれのからみっこじる	ぎゅうにゅう とびうお ささかまほこ こなチーズ ぶたにく だいず あつあげ とうふ みそ	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら	なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	670	31.6
6 木	ゆでちゅうかめん	牛乳	【しょくいくのひ：ふくおかけん】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	630	25.6
7 金	ほしぞらごはん	牛乳	【たなばたこんだて】 キラキラほしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる ヨーグルト	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまほこ とうふ こんぶ ヨーグルト	こめ おおむぎ ラード さとう じゃがいも はるさめ	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかりこ えのきたけ オクラ	592	22.1
10 月	ごはん	牛乳	やさしいりシュウマイ チンジャオロースー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン コーン にんじん ほうれんそう もやし にら	608	23.1
11 火	ごはん	牛乳	【ほうはんしゅうかんこんだて】 いかのたつたあげ きゅうりとコーンのごまサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか とうふ だいず みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ さやいんげん	658	25.4
12 水	アップルこめこパン	にゅうさんきんいんりょう	オムレツのラタトゥユソース あおだいずサラダ かぼちゃのとうにゅうクリームスープ	にゅうさんきんいんりょう たまご あおだいず ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン さとう だいずあぶら オリーブゆ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれんそう	557	24.2
13 木	ソフトめん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ いわしのカリカリフライ オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご まいわし ひじき	ソフトめん こめあぶら でんぷん さとう じゃがいも こめこ パンこ オリーブゆ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ にら キャベツ きゅうり コーン	649	28.8
14 金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ いそあえ じょうえつなつやさいとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ なす こんにゃく さやいんげん	622	23.9
18 火	むぎごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのなつやさいてんどん (オクラとズッキーニ) えだまめサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ みそ だいず	こめ おおむぎ こめこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	オクラ スズッキーニ えだまめ コーン もやし きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	657	23.6
19 水	むぎごはん	牛乳	ごろごろなつやさいカレー くきわかめサラダ ゆてえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ 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 かぼちゃ トマト なす キャベツ コーン えだまめ	667	22.3
20 木	カラフルごはん	牛乳	あじのチーズこめパンこやき こんぶあえ コーンたまごスープ セレクトデザート (ぎゅうにゅうプリン・もちゼリー・ぶどうゼリー)	ぎゅうにゅう あじ こなチーズ こんぶ とうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ オリーブゆ ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく パセリ キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう ながねぎ ぶどう もも	661	27.7

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.5 g

食塩：1.9 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。