

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	あつあげのごまだれがけ いそあえ しょうえつなつとんじる チーズ	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ チーズ	こめ ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ なす こんにやく さやいんげん	632	25.9
4	火	ごはん	牛乳	ココアのもと セルフのタコライス 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 だいす ベーコン たまご	こめ ココアのもと 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	666	23.0
5	水	ごはん	牛乳	いわしのかばやき なめたけあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし あつあげ みそ だいす	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ なす	662	25.1
6	木	ゆでちゅう かめん	牛乳	【食育の日：福岡県】 ちゃんぽんスープ カレーじゃこポテト キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ こめあぶら	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 ぶくじんづけ	645	27.7
7	金	ほしぞら ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる 七夕デザート	わかめ ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいすんばく かまぼこ とうふ こんぶ	こめ おおむぎ ごま ロード さとう じゃがいも そうめん	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 レモンじる	616	22.7
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 はるさめスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく なると	こめ さとう こむぎこ こめあぶら でんぷん はるさめ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ぶくじんづけ たまねぎ さやいんげん	600	22.4
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ コリコリつけものあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか とうふ ツナ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ぶくじんづけ たまねぎ さやいんげん	641	25.8
12	水	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき ひじきとだいすのいりに ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう さば だいす ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ゆうがお	632	27.2
13	木	ソフトめん	牛乳	キムチのスタミナスープ いわしのカリカリフライ ごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく まいわし こんぶ	ソフトめん こめあぶら でんぷん さとう じゃがいも こめ ごま パンこ なたねあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ なら もやし きゅうり コーン	617	27.3
14	金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのてんどん（めぎすとかぼちゃ） ごますあえ なつのもずくスープ	ぎゅうにゅう めぎす かまぼこ とうふ もずく	こめ おおむぎ さとう こむぎこ でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	かぼちゃ もやし にんじん きりぼしだいこん こまつな コーン えのきたけ オクラ しょうが	649	22.0
18	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご なつやさいのそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいす あつあげ とびうおすりみ とうふ みそ	こめ さとう でんぷん だいすあぶら 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	657	30.0
19	水	ごはん	牛乳	たらこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう まだら たら こうやどうふ だいす とうふ	こめ でんぷん コーンフラワー こめこ こめあぶら こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ しめじ クリームコーン コーン ながねぎ	684	22.7
20	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレーライス くきわかめサラダ ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう ごま	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト しょうが にんにく キャベツ コーン えだまめ	668	21.1
21	金	アップルこ めパン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース あおだいすサラダ かぼちゃのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご あおだいす ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめパン さとう だいすあぶら 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	647	27.5
24	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ぶたにく だいす みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく ほししいたけ メンマ なす ながねぎ	636	21.4

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.0 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。