

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
3 月	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き きゅうりとコーンの梅ドレッシングサラダ なすのみそ汁	牛乳 まいわし 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ジャがいも	キャベツ きゅうり もやし コーン 梅干し にんじん 玉ねぎ なす	803	27.4
4 火	ごはん	牛乳	セルフのタコライス マカロニサラダ レタスと卵のスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵 チーズ	米 米油 砂糖 マカロニ ジャがいも でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン レタス	835	31.0
5 水	ごはん	牛乳	太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 とびうおつみれの辛味っこ汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ とび魚 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油	なす 枝豆 かぼちゃ しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	812	38.4
6 木	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日：福岡県】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツの風味和え	牛乳 豚肉 なた 昆布	中華麺 米油 砂糖 ジャがいも オリーブ油 ごま油	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり	781	31.4
7 金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 ヨーグルト	わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 昆布 ヨーグルト	米 大麦 ラード 砂糖 ジャがいも そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり粉 えのきたけ オクラ	792	29.5
10 月	ごはん	牛乳	野菜入り焼売 青椒肉絲 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 なた 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん 小麦粉 緑豆春雨	しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン コーン にんじん ほうれん草 もやし にら	770	28.3
11 火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ きゅうりとコーンのごまサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 ごま ジャがいも	しょうが にんじん きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ さやいんげん	833	31.5
12 水	アップル 米粉パン	乳酸菌飲料	オムレツのラタトゥユソース 青大豆サラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	乳酸菌飲料 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 大豆油 オリーブ油 米油 ジャがいも 米粉	りんご にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれん草	776	32.9
13 木	ソフト麺	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	牛乳 豚肉 卵 まいわし ひじき	ソフトめん 米油 でんぷん 砂糖 ジャがいも 米粉 パン粉 なたね油 オリーブ油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キムチ にら キャベツ きゅうり コーン	812	35.9
14 金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ 磯あえ 上越夏豚汁	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 みそ	米 でんぷん ごま油 砂糖 ジャがいも	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ なす こんにゃく さやいんげん	779	29.1
18 火	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフの夏野菜天丼 (オクラとズッキーニ) 枝豆サラダ めぎすのつみれ汁	牛乳 めぎす 豆腐 みそ 大豆	米 大麦 米粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖	オクラ ズッキーニ 枝豆 コーン もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	820	29.0
19 水	ごはん	牛乳	【リザーブ給食】 鮭のパン粉焼き or 鯖の味噌煮 きゅうりのさっぱり和え コーン卵スープ みかんゼリー or ももゼリー	牛乳 鮭 さば みそ 豆腐 わかめ 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 オリーブ油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく パセリ しょうが きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン 長ねぎ みかん	772	31.1
20 木	麦ごはん	牛乳	ごろごろ夏野菜カレー くきわかめサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 ジャがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす キャベツ コーン えだまめ	821	26.9
21 金	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ひじきと大豆の炒り煮 ゆうがおのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ゆうがお	797	29.4
24 月	ごはん	牛乳	ぎょうざ わかめとみかんの和え物 夏野菜五目マーボー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 わかめ 豚肉 大豆 うすら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 ジャがいも ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが プチマリソ みかん缶 にんにく にんじん 干しいたけ メンマ なす トマト	834	27.6

一食平均エネルギー：802 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：20.7 g

食塩：2.5 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。