

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
25	金	カレー むぎごはん	牛乳	やすづかなつやさいカレー こんにやくとかいそうのサラダ	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 カレールウ ごま こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ トマト かぼちゃ なす サラダこんにやく キャベツ コーン	657	21.6
28	月	ごはん	牛乳	セルフツナとえだまめのそばろどん ガーリックポテト もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず もずく とうふ	こめ こめあぶら でんぱん さとう ごま じゃがいも	にんじん えだまめ にんにく たまねぎ オクラ	681	24.7
29	火	ごはん	牛乳	ぎょうぎ はるさめサラダ ゆうがおのごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なんと あつあげ うずらたまご	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく ほししいたけ メンマ とうがん さいいんげん	681	23.9
30	水	ごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき きりぼしだいこんのソースいため つみれとモロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ハム めぎす	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら はるさめ	コーン きりぼしだいこん にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ モロヘイヤ	601	23.9
31	木	むぎごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフなすとだいずミートのみそそばろどん あおのりチーズポテト トマトとにらのたまごスープ	ぎゅうにゅう だいず みそ あおのり チーズ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン コーン トマト なら	643	23.2
1	金	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ビーンズカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	コッパン ラード さとう でんぱん こめあぶら マカロニ じゃがいも カレールウ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる トマト ほうれんそう	625	25.3
4	月	ごはん	牛乳	セルフビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぱん	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ コーン	669	26.0
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめあげピリからソース なますかぼちゃのいために なつのつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん とうがん ほししいたけ こんにやく えだまめ	640	23.0
6	水	ソフトめん	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ ブロッコリー コーン バジル	687	27.7
7	木	うめじゃこ ごはん	牛乳	たまごやき くきわかめのきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう さつまあげ くきわかめ とうふ みそ だいず	こめ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	うめぼし にんじん こんにやく たまねぎ えのきたけ こまつな	611	24.0
8	金	ごはん	牛乳	ちゅうかどん こざかなのアーモンドがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと うずらたまご だいず かたくちいわし	こめ こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも アーモンド さとう	にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ こまつな しょうが にんにく	678	24.4
11	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのカレーマリネ ごまマヨネーズあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごま マヨネーズ	たまねぎ あかピーマン キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	652	25.7
12	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのオイスターいため かぼちゃのチーズやき もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ なんと	こめ ごまあぶら さとう でんぱん こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ なら ピーマン かぼちゃ もやし メンマ	652	26.2
13	水	ちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ てづくりりんごのこめこむしパン	ぎゅうにゅう なんと わかめ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら こめこ	メンマ しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	660	22.2
14	木	トマトコーン ライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ とうにゅうポターージュ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ひじき とうにゅう しろいんげんまめ	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ	606	20.5
15	金	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいず わかめ ぶたにく みそ	こめ さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ	601	27.7
19	火	クファ ジュージー	牛乳	【食育の日:沖縄県】 いわしのカリカリフライ タマナーチャンプル もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ いわし ぎゅうにゅう ツナ たまご あつあげ かつおぶし みそ もずく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめパンこ なたね油 でんぱん	ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう	618	27.5
20	水	ごはん	牛乳	ちくわのおおのりやき ごまずあえ ツナとじゃがいものにももの	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ あつあげ	こめ マヨネーズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぱん	コーン もやし にんじん こまつな たまねぎ しらたき さいやいんげん	661	24.1
21	木	ごはん	牛乳	たらとだいずのチリソース もやしのちゅうかサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう たら だいず なんと	こめ でんぱん さとう ワントン こめこ こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン メンマ こまつな ながねぎ	648	22.1
22	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストおさつ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぱん さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん なら はくさい なめこ	643	23.9
25	月	ごはん	牛乳	がんもどきのふくめに マカロニサラダ さけボールのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき さけ みそ	こめ さとう マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ごぼう たまねぎ しめじ こまつな	681	25.7
26	火	むぎごはん	牛乳	ハヤシルライス かみかみサラダ ヨーグルト(ぶどう)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく セロリー たまね ぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ぶどうかじゅう こんにやく	691	25.4
27	水	ごはん	牛乳	くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ぶたにくとこうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ふ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さいやいんげん	661	24.0
28	木	ごはん	牛乳	【1日早い十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ	こめ ラード さとう こめあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにやく ほうれんそう ながねぎ	631	22.4

一食平均エネルギー：648 kcal

たんぱく質：24.3 g

脂質：17.9 g

食塩：1.9 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の安塚野菜は、きゅうり、なす、じゃがいも、ゆうがお、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、玉ねぎです。