

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
29	火	むぎごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレッシュサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ こめこハヤシルウ	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 きゅうり みかんかん	652	23.4
30	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき えだまめとひじきのサラダ しおこうじとんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	639	28.6
31	木	むぎごはん	牛乳	【やさいのひこんだて】 セルフのなすとピーマンのにくみそどん 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 ぶたにく だいす みそ あおのり チーズ ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん 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 にら	652	27.3
1	金	ごはん	牛乳	【ほうさいのひこんだて】 くるまのあげに 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もの	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	こめ ふ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら こま 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 さやいんげん	648	22.7
4	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナたまそぼろどん ゆかりあえ なつやさいみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいす たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん もやし キャベツ ゆかりこ たまねぎ かぼちゃ なす	619	23.5
5	火	ごはん	牛乳	ぶにくたのスタミナいため ローストおさつ とうふのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん さつまいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん にら メンマ コーン こまつな	644	23.4
6	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ちゅうかあえ ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう たら あつあげ ツナ	こめ でんぶん パンこ おむぎ さとう こま ごまあぶら じゃがいも こめこカレーウ	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	625	22.2
7	木	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 だいす	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ こめこハヤシルウ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン バジル	695	27.7
8	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげからみっこソース なますかぼちゃのごまいため なつのっぺいじる	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 こま じゃがいも でんぶん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうがお ほししいたけ こんにゃく えだまめ	645	23.8
11	月	ごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりすあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう だいす ささかまほこ のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	650	26.0
12	火	トマトコーン ライス	牛乳	ミニオムレツ ひじきサラダ とうにゅうポターシュ パンナコッタ	ウィンナー ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいすあぶら さとう こめこ でんぶん	トマト たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ いちご	631	20.4
13	水	ごはん	牛乳	ししゃものいちみやき あつあげとキャベツのオysterソースいため なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	こめ こめあぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき たまねぎ なめこ ほうれんそう	617	26.3
14	木	ゆでちゅうか 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 ぶたにく なたと 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 きゅうり きりぼしだいこん キャベツ りんご	666	25.4
15	金	ごはん	牛乳	【いりちゅうのり ～こまごわやさしいこんだて ～】 さけのしおこうじやき あおだいすとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ あおだいす わかめ ぶたにく みそ	こめ さつまいも ごま	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	617	28.6
19	火	クファ ジュシー	牛乳	【しよくいくのひ：おきなわけん】 いわしのカリカリフライ たまごいりタマナーチャンプルー もすくのみそしる	ぶたにく こんぶ いわし ぎゅうにゅう ツナ みそ あつあげ たまご もすく かつおぶし あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう こめパンこ なたねあぶら でんぶん	ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ほうれんそう	623	27.8
20	水	こめこパン	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう チーズ うずらまめ あおだいす きんとさまめ ベーコン	こめこパン りんごジャム みずあめ さとう こめあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	622	27.6
21	木	むぎごはん	牛乳	じゃがいもとさつまいものダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトぶどうあじ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くわかめ あおだいす	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも さとう こめこカレーウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ	698	23.2
22	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご かぼちゃとたまねぎのにくみそがらめ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あおだいす あつあげ	こめ さとう でんぶん だいすあぶら こめあぶら	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	641	24.7
25	月	むぎごはん	牛乳	セルフのホイコーローどん ローストポテトビーンズ もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりだいす なたと あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのきたけ もやし こまつな	633	27.8
26	火	ごはん	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのいりに いわしだんごのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ ちくわ いわし たら みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう	648	25.8
27	水	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 コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	コッペパン ラード でんぶん こめあぶら こめこマカロニ さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー レモン えのきたけ コーン こまつな	596	24.2
28	木	ごはん	牛乳	たらとだいすのチリソース もやしのちゅうかサラダ あきのとんじる	ぎゅうにゅう たら たら だいす ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	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 だいこん なめこ ながねぎ	679	26.4
29	金	ごはん	牛乳	【じゅうごやこんだて】 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 こんにゃく ほうれんそう ながねぎ	632	22.4

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：17.7 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。