

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 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも 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 みかんかん りんごかん はくとうかん おうとうかん なしかん	671	20.3
30	水	ごはん	牛乳	ささかまのカレーマヨやき 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 みそ ささかまほこ ひじき ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ すいき ながねぎ	625	24.1
31	木	むぎごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンのにくみそどん かいそうサラダ 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 わかめ 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 こめあぶら 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 サラダかんてん みかんかん キャベツ	611	26.0
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 くるまふのあげに きりほ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しに	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 でんぶん こめあぶら さとう こめあぶら こま じゃがいも	きりほしだいこん 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	660	24.0
4	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストおさつ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん さつまいも ワンタン こめあぶら	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 ほうれんそう ながねぎ	659	23.6
5	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげピリからソース 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 さつまいも 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	そうめんかぼちゃ 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	641	23.1
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 だいすたんぱく たら とうふ あつあげ ツナ	こめ でんぶん パンこ ラード さとう こむぎこ こめあぶら じゃがいも カレールウ	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	614	22.0
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 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	673	27.9
8	金	こめ粉パン	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 とうにゅうシュレッド うすらまめ あおだいす きんときまめ ベーコン	こめこパン みずあめ りんごジャム さとう こめあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	610	25.2
11	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいす あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ ゆかりこ かぼちゃ なす	604	22.9
12	火	トマトコーンライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ とうにゅうポタージュ	ウインナー たまご ぎゅうにゅう ひじき ベーコン しろいんげんま め とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいすあぶら じゃがいも こめこ	トマト缶詰・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	598	21.3
13	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき くきわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまいも くきわかめ とうふ だいす	こめ さとう じゃがいも こめあぶら こま	しょうが にんじん すいき こんにゃく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	626	26.5
14	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりほしだいこんのちゅうかサラダ てつくりりんごのこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめあぶら こめあぶら こめこ	メンマ しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり りんご	693	25.6
15	金	ごはん	牛乳	【敬老の日こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいすとわかめのあえもの さつまいものこまとんじる	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 こま	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ	613	28.1
19	火	クワージュージー	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いわしのカリカリフライ タマナーチャンブルー もすくのみそしる	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう まいわし ツナ あつあげ みそ かつおぶし もすく あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら	ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ ほうれんそう	605	27.2
20	水	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 ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	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	620	23.6
21	木	ごはん	牛乳	あつあげのピザやき きりほしだいこんのいりに めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ とうにゅうシュレッド あぶらあげ めぎす 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 にんじん きりほしだいこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	628	23.5
22	金	むぎごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう	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	700	23.3
25	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ こんぶあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だいす あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら さとう とうもろこしでんぶん こめあぶら じゃがいも でんぶん こめあぶら	キャベツ しょうが にら にんじん もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ	670	25.4
26	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご 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 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 でんぶん	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	645	24.9
27	水	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 とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう まだら たら だいす とうふ わかめ	こめ でんぶん コーンフラワー こめこ こめあぶら こめあぶら さとう はるさめ	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 えのきたけ メンマ ながねぎ	641	22.1
28	木	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 もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いらだいす あつあげ	こめ こめあぶら さとう 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	646	26.5
29	金	まるパン	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ レモンふうみドレッシングサラダ おつきみスープ おつきみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまほこ とうにゅう あすき	まるパン ラード さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも しらたまもち	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー レモン コーン ぶどう りんご	635	22.5

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：17.3 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。