

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	ごはん	牛乳	セルフのツナと枝豆のそぼろ丼 ガーリックポテト もずくとオクラのスープ	牛乳 卵 ツナ 大豆 もずく 豆腐	米 米油 でんぱん 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが 枝豆 にんにく 玉ねぎ オクラ	825	28.5
28	月	ごはん	牛乳	ポーク焼売 春雨サラダ ゆうがおの五目中華うま煮	牛乳 鶏肉 豚肉 なた 厚揚げ うずら卵	米 パン粉 砂糖 でんぱん 春雨 ごま油 ごま 米油	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ メンマ ゆうがお さやいんげん	837	31.4
29	火	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き 切り干し大根のソース炒め つみれとモロヘイヤのスープ	牛乳 笹かまぼこ ハム めぎす	米 マヨネーズ 米油 春雨	コーン 切干大根 にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ モロヘイヤ	756	30.0
30	水	わかめごはん	牛乳	白身魚のカレーマリネ アーモンドおひたし かぼちゃのみそ汁	わかめ 牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 ごま 米油 砂糖 アーモンド	玉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 もやし にんじん かぼちゃ	792	33.3
31	木	麦ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンの肉みそ丼 青のりチーズポテト トマトとにらのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり チーズ 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぱん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが なす 玉ねぎ ピーマン コーン トマト にら	821	33.5
1	金	カレー むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー こんにゃくとかいそうのサラダ	牛乳 豚肉 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ ごま	にんにく 玉ねぎ トマト かぼちゃ なす サラダこんにゃく キャベツ コーン	794	24.4
5	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも でんぱん	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ しめじ	850	34.0
6	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げピリ辛ソース なますかぼちゃのいため煮 夏のっぺい汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 油揚げ ちくわ	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも ふ でんぱん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆうがお 枝豆	808	30.2
7	木	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツのオイスターソース炒め かぼちゃのチーズ焼き もやしスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ なた	米 ごま油 砂糖 でんぱん 米油	しょうが にんじん キャベツ ピーマン かぼちゃ もやし えのきたけ メンマ 小松菜	800	30.9
8	金	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース 塩こうじドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン バジル	845	34.2
11	月	ごはん	牛乳	ちくわの青のり焼き ごま酢和え ツナとじゃがいもの煮物	牛乳 ちくわ 青のり ツナ 厚揚げ	米 マヨネーズ ごま 砂糖 米油 じゃがいも	コーン もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ しらたき さやいんげん	848	29.3
12	火	梅じゃこ ごはん	牛乳	たまご焼き 五目きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 卵 さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	梅干し にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	755	28.7
13	水	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー スパゲティーサラダ トマトのやさいスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	コッパパン ラード でんぱん 米油 スパゲティ 砂糖 オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン にんにく かぼちゃ なす トマト	867	32.3
14	木	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き なますかぼちゃのあえもの さつまいもとん汁	牛乳 鮭 わかめ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが にんにく なますかぼちゃ きゅうり にんじん 大根 しめじ 長ねぎ	775	34.0
15	金	ゆで中華麺	牛乳	わかめしょうゆラーメン 切り干し大根の中華サラダ 手作りりんごの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた わかめ	中華麺 米油 ごま油 砂糖 米粉	しょうが メンマ にんじん もやし コーン 長ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり りんご	819	30.7
19	火	クファ ジュシー	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ー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 いわし ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも パン粉 なたね油 でんぱん ふ	干しいたけ にんじん しょうが キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	817	34.7
20	水	ごはん	牛乳	たらと大豆のチリソース しらたきつるつる炒め わかめスープ	牛乳 大豆 ちくわ 豆腐 わかめ	米 でんぱん 米粉 砂糖 コーンフラワー 米油	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン もやし しらたき ピーマン にんじん えのきたけ メンマ	798	28.0
21	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス かみかみサラダ ヨーグルト(ぶどう味)	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 青大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト こんにゃく キャベツ	859	29.4
22	金	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストおさつ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ なた 豆腐	米 米油 砂糖 でんぱん さつまいも ワンタン ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん にら メンマ 長ねぎ	814	27.8
25	月	トマトコーン ライス	牛乳	ミートボール わかめサラダ かぼちゃミルクスープ	ウインナー 牛乳 ぶたにく ベーコン 白いんげん豆 わかめ	米 米油 砂糖 ごま でんぱん ごま油 米粉	トマト 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり かぼちゃ	796	27.9
26	火	ごはん	牛乳	がんもどきの含め煮 マカロニとキャベツのサラダ 鮭ボールのみそ汁	牛乳 がんもどき 鮭 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 玉ねぎ しめじ にら	867	31.9
27	水	こめ粉パン	牛乳	ブルーベリージャム ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	こめ粉パン 砂糖 米油 じゃがいも	ブルーベリー・生 玉ねぎ トマト コーン ブロッコリー にんじん キャベツ えのきたけ パセリ	785	33.7
28	木	ごはん	牛乳	中華丼 小魚とさつまいものアーモンドがらめ	牛乳 豚肉 なた うずら卵 大豆 片口いわし	米 米油 でんぱん ごま油 さつまいも アーモンド 砂糖	にんじん 玉ねぎ メンマ しいたけ キャベツ 小松菜 しょうが にんにく	842	29.3
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 お絵かき うさぎハンバーグ にんじんのツナ炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ	米 ラード 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにゃく ほうれん草 長ねぎ	792	26.5

一食平均エネルギー：815 kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.7 g

食塩：2.4 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。

★今月の吉川野菜は、越の丸なす、オクラ、じゃがいも、ゆうがお、かぼちゃ、なますかぼちゃ、赤ピーマン、にんにくです。