

日	曜	献立名			使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
1	水	ごはん	牛乳	いかのカレー揚げ ごまあえ いももち汁	牛乳 いか 豚肉	米 でんぷん 米粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 えのきたけ しらたき 長ねぎ	818	30.2	20.7	2.5
2	木	ごはん	牛乳	ほっけのみそ焼き 切り昆布煮 さといも豚汁	牛乳 ほっけ みそ 昆布 さつま揚げ 打ち豆 豚肉 豆腐 大豆	米 米油 砂糖 里いも	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 大根 白菜 しめじ 長ねぎ	771	34.9	17.0	2.4
6	月	ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 チーズポテト 中華風コーン卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ チーズ 豆腐 卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん いら りんご クリームコーン コーン ほうれん草	882	34.5	24.2	2.5
7	火	ごはん	牛乳	厚揚げの塩そばろあんかけ ブロッコリーのピリうま漬け 鮭だんご汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 昆布 鮭 たら 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま でんぷん 大豆油 じゃがいも	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ	754	31.1	19.0	2.2
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 ししゃもフライ 切り干し大根ののり酢あえ 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも ツナ のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油 じゃがいも	切干大根 もやし ほうれん草 にんじん 大根 小松菜	798	27.5	23.6	1.8
9	木	米粉めん	牛乳	秋の五目汁 ゆかりあえ こんこんスナック	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 昆布 青のり	米粉めん でんぷん 小麦粉 さつまいも 米油	にんじん 大根 干しいたけ もやし えのきたけ なめこ れんこん 長ねぎ ごぼう キャベツ ゆかり粉	808	29.8	19.5	2.4
10	金	コッペパン	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 白菜とうずら卵のクリーム煮	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ウインナー うずら卵 白いんげん豆 スキムミルク	コッペパン パン粉 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 コーン 白菜	804	37.9	24.4	3.1
13	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もずくのチャプチェ 大根と厚揚げのオイスターソース煮	牛乳 たら 大豆 もずく 豚肉 厚揚げ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	とうもろこし 玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 大根 しめじ チンゲンサイ	810	28.5	19.6	2.6
14	火	麦ごはん	牛乳	ビーンズポークカレー こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレーパウダー 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン	781	23.4	19.3	2.3
15	水	大根菜めし	牛乳	厚焼き玉子 豚肉とじゃが芋のきんぴら 大根と白菜のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも 米油	大根菜 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 長ねぎ	784	29.9	22.1	2.5
16	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそ坦々スープ 白菜のおかかあえ 大学いも	牛乳 豚肉 大豆 みそ かつお節	ゆでうどん 米油 ごま さつまいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 ほうれん草	854	29.4	18.4	2.2
17	金	アップル 米粉パン	牛乳	たらの香草パン粉焼き マカロニサラダ 細切り野菜のコンソメスープ	牛乳 たら ベーコン	こめ粉パン マヨネーズ パン粉 米油 マカロニ 砂糖 じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 大根 ほうれん草	791	37.1	21.6	3.3
20	月	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ 鶏ごぼう汁	牛乳 あじ わかめ ちくわ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 大根 長ねぎ	762	28.5	19.8	2.2
21	火	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのチーズつくね ブロッコリーのごまマヨネーズあえ 秋野菜のみそ汁	牛乳 めぎす 豆腐 ひじき みそ チーズ 油揚げ	米 砂糖 でんぷん パン粉 マヨネーズ ごま さつまいも	長ねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん 白菜 しめじ	805	30.2	21.8	2.2
22	水	麦ごはん	牛乳	中華ライス みそドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ メンマ キャベツ 干しいたけ 白菜 小松菜 しょうが ほうれん草 コーン	783	25.9	17.9	2.4
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日献立】 のり佃煮 さばのごまみそ焼き おひたし すまし汁	のり佃煮 青のり 牛乳 さば みそ 豆腐 かまぼこ	米 水あめ ごま 砂糖	ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ 干しいたけ しらたき 水菜 長ねぎ	760	32.8	20.0	2.5
27	月	ごはん	牛乳	鶏のからあげ こんがりキツネの和風サラダ もずくのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ もずく 豆腐 みそ 大豆	米 ごま油 でんぷん 小麦粉 砂糖 米油	しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ	785	29.0	22.6	2.2
28	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立 栃木県】 揚げモロのケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとし煮	牛乳 さめ 青大豆 卵	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが もやし いら にんじん 玉ねぎ かんぴょう 干しいたけ さやいんげん	840	30.7	23.4	2.5
29	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ 青大豆サラダ ゴロゴロ野菜のポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 青大豆	米 砂糖 でんぷん ハヤシルウ 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 白菜 しめじ	771	28.2	19.3	1.9
30	木	ごはん	牛乳	【いじめ見逃しゼロスクール集会】 ひじきとツナの手作り玉子焼き なめこのみそ汁 たくこんあえ	牛乳 卵 ひじき ツナ チーズ 昆布 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし たくあん にんじん なめこ 長ねぎ	786	29.1	22.5	2.5

一食平均エネルギー:797 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:20.8 g

食塩:2.4 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。

