

日	曜	献立名		使用材料名			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
10	水	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ そくせきハリハリ チーズむしパン	牛乳 豚肉 うずら卵 なたと 昆布 チーズ	中華麺 片栗粉 砂糖 コーンフラワー 小麦粉 (ホットケーキミックス)	玉ねぎ にんにく ほうさい もやし メンマ コーン きくらげ しょうが にんにく 切干大根 キャベツ 小松菜 レモン汁	671	28.0	16.6	3.3
11	木	ごはん	牛乳	とりのみそケチャップやき アーモンドあえ ふゆやさいのみそしる	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま油 アーモンド	長ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんにく ほうれん草 もやし はくさい だいこん	666	26.5	25.3	1.7
12	金	【スキー記念日】 ごはん	牛乳	ししやものごまあげ ゆかりあえ スキーじる	牛乳 ししやも 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 小麦粉 ごま 油 さつまいも	小松菜 キャベツ もやし にんにく 赤しそ だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ つきこんにゃく	669	27.2	21.8	1.8
15	月	ごはん	牛乳	さけのやきづけ れんこんサラダ じょうえつふうしらたまごうに	牛乳 さけ ハム 鶏肉 ちくわ 油揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さといも 白玉もち	れんこん キャベツ きゅうり にんにく コーン だいこん はくさい ぜんまい 長ねぎ つきこんにゃく	663	29.3	18.8	1.7
16	火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソース やさいとベーコンのいためもの ちゅうかふうたまごスープ	牛乳 厚揚げ ベーコン わかめ 卵	米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも	長ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 たけのこ えのきたけ はくさい	601	22.2	19.4	1.8
17	水	ピタパン	牛乳	セルフフィッシュサンド (フィッシュフライ・ソース) ポテトフライ グリーンサラダ はくさいのクリームスープ みかん	牛乳 ほき ベーコン 白いんげん豆ペースト	小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 米粉 じゃがいも パン粉 片栗粉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく ほうさい しめじ ブロッコリー パセリ みかん	623	24.5	24.0	2.6
18	木	ごはん	牛乳	さばさんばいずやき じゃがいものカレーきんぴら だいこんのみそしる	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	しょうが にんにく だいこん えのきたけ ほうれん草 さやいんげん つきこんにゃく	691	27.0	25.7	1.7
19	金	【芳澤謙吉】 ごはん	牛乳	セルフのルーローはん たいわんふうサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 なたと 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ビーフン	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり コーン にんにく ほうさい メンマ 長ねぎ	635	25.3	20.2	2.1
22	月	【増村朴齋】 しばざくら ごはん	牛乳	ちぐさやきたまご なのはなひたし さんさいみそ けんちんじる	牛乳 鶏肉 卵 豆乳 打ち豆 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 マヨネーズ さといも ごま油	にんにく キャベツ コーン オータムポエム 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん 水菜 うど わらび えのきたけ なめこ たけのこ ぜんまい 赤しそ 梅 つきこんにゃく	617	25.6	19.0	2.1
23	火	【川上善兵衛】 ごはん	牛乳	チキンカツあかワインソース ピネガーサラダ ゆきむろスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 たら (かまぼこ)	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 (チキンカツ) 水あめ (ゼリー)	キャベツ きゅうり にんにく はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ ブロッコリー ぶどう果汁 (ゼリー)	652	25.7	18.1	1.9
24	水	【上杉謙信】 くろまい ごはん	牛乳	さわらのうめてりやき あおなごまみそあえ あまざけほうとうじる	牛乳 さわら みそ 鶏肉 焼き豆腐	米 黒米 砂糖 ごま ほうとう麺	ほうれん草 もやし にんにく かぼちゃ ほうさい 長ねぎ 干しいたけ 梅干し	636	28.4	17.8	1.8
25	木	【中村十作】 ごはん	牛乳	ぶたにくのピナップルソース にんにくしりしり もずくのしんじゅじる	牛乳 豚肉 ツナ もずく	米 小麦粉 油 砂糖 あられ麩	にんにく パイン キャベツ にんにく ビーマン 切干大根 だいこん 長ねぎ えのきたけ	627	25.5	20.1	1.8
29	月	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどんぶり ナッツ&ポテト なめこのかきたまじる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 大豆ペースト	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも オリーブ油 アーモンド	にんにく 玉ねぎ しらたき えのきたけ ビーマン ほうさい にんにく なめこ 長ねぎ	678	26.9	22.1	1.9
30	火	【ふるさと】 ごはん	牛乳	さめフライごまケチャップソース オータムポエムのおかかあえ のっぺいじる	牛乳 かつお節 鶏肉 ちくわ もうかざめ	米 油 砂糖 ごま さといも 片栗粉 小麦粉 パン粉 コンスターチ (さめフライ)	もやし にんにく だいこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ さやいんげん オータムポエム	677	25.6	20.7	2.2
31	水	むぎごはん	牛乳	ひきにくいりビーンズカレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 油 じゃがいも カレールー	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく りんご だいこん キャベツ サラダこんにゃく ブルーベリー果汁 (ヨーグルト)	691	24.5	18.6	2.5

一食平均エネルギー：653 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：20.5 g

食塩：2.1 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。ご了承ください。