

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
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ゆかり和え 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	816	31.4
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつた揚げ ごまチップソース 鬼は外サラダ 呉汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん 長ねぎ	820	29.5
5	月	まめごはん	牛乳	五目厚焼玉子 しらたきのつるつる炒め 酒かす汁	大豆 昆布 牛乳 卵 鶏肉 もずく ツナ 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 でんぷん ひまわり油 米油 じゃがいも 酒かす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン 大根 白菜 しめじ 小松菜 長ねぎ	761	31.5
6	火	ごはん	牛乳	めぎすのピリ辛塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら すき焼き風煮	牛乳 めぎす 茎わかめ さつまいも 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ふ	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	761	32.9
7	水	厚切り しょくパン	牛乳	みかんジャム ひじきと大豆のチーズ焼き コールスローサラダ 鮭団子と白菜の豆乳スープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ 鮭 たら 白いんげん豆 豆乳 みそ	食パン 砂糖 米油 マカロニ じゃがいも 米粉	みかん 玉ねぎ トマト キャベツ コーン にんじん 白菜 ブロッコリー	781	34.7
8	木	ごはん	牛乳	さばのソース焼き ほうれんそうのごまマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば ちくわ 豆腐 打ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	844	33.6
9	金	中華麺	牛乳	ごまみそ豆乳たんたんめんスープ 野菜しゅうまい 切り干しバンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳 鶏肉	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ラード パン粉 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら コーン ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根	882	36.8
13	火	わかめ ごはん	牛乳	がんもどきの塩そばろあんかけ アスパラ菜の昆布和え 子ぎつねだんご汁	わかめ 牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 豚肉 昆布 鶏肉 油揚げ	米 水あめ でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも なたね油	にんじん しょうが キャベツ もやし アスパラ菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ	750	28.7
14	水	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら ひじきサラダ みそちゃんこ鍋	牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 油揚げ なたね みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 砂糖 ごま油	もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	894	33.5
15	木	ごはん	牛乳	とりの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	牛乳 鶏肉 かつお節 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米油	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん にんにく	801	35.6
16	金	ソフト麺	牛乳	カレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なたね うずら卵 炒り大豆 きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん 黒砂糖 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	823	35.2
19	月	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き アスパラ菜のいそ和え 具だくさん汁	牛乳 鮭 みそ のり 厚揚げ	米 マヨネーズ 米粉 じゃがいも	にんじん もやし アスパラ菜 コーン 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	786	33.9
20	火	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつの風味漬け たっぷりたまねぎスープ	牛乳 豚肉 昆布 ベーコン	米 小麦粉 マヨネーズ パン粉 米油 ハヤシルウ 砂糖 ごま油	大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ ほうれん草	820	31.4
21	水	コッペパン	牛乳	オムレツの豆乳チーズソース 塩こうじドレッシングのイタリアンサラダ ブラウンシチュー	牛乳 卵 チーズ ハム 豚肉	コッペパン タピオカでんぷん 砂糖 ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも オリーブ油 米油 ハヤシルウ	玉ねぎ パセリ キャベツ コーン バジル にんにく しょうが セロリ にんじん エリンギ ブロッコリー	834	33.7
22	木	ごはん	牛乳	ココロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストップ かき卵みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 みそ 青のり 豆腐 卵 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ にら にんじん えのきたけ	776	28.2
26	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワンタンスープ 手作り牛乳プリン	牛乳 豚肉 大豆 なたね みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 ワンタン	えのきたけ ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 メンマ にら	771	28.7
27	火	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 たらの和風あんかけ アスパラ菜のごま酢あえ 給食版 さかきん発酵鍋	飲むヨーグルト たら 鶏肉 スキムミルク めぎす みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま 里いも 酒かす	玉ねぎ えのきたけ アスパラ菜 にんじん もやし キャベツ しらたき 長ねぎ 白菜	751	33.3
28	水	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハバーグのおろしソースかけ 刻み昆布のオイスターソース炒め 青菜のみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき 昆布 さつまいも 厚揚げ みそ	米 でんぷん ごま ごま油 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 しいたけ メンマ もやし にんじん しらたき 白菜 小松菜 長ねぎ	763	25.5
29	木	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 青大豆 わかめ かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	803	25.9

一食平均エネルギー：802 kcal

たんぱく質：31.8 g

脂質：21.6 g

食塩：2.5 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・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、アスパラ菜と長ねぎです。