

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やき ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり こうやどうふ たまご	こめ マヨネーズ* ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	635	23.5
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつたあげ ごまチップソース おにわそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	679	25.9
5	月	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため さけかすじる	だいず こんぶ とりにく ぎゅうにゅう たまご もずく ツナ ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう でんぱん ひまわりあぶら こめあぶら じゃがいも さけかす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい しめじ こまつな ながねぎ	620	25.8
6	火	ごはん	牛乳	めぎすのピリからしおこうじやき くきわかめ さつまあげ すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま 心	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	606	27.1
7	水	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそとうにゅうたんたんめんスープ コーンしゅうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう たら	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ラード でんぱん パンこ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ にら とうもろこし もやし こまつな きりぼしだいこん	683	29.1
8	木	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ かまぼこ のり あつあげ	こめ マヨネーズ* こめこ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	625	26.8
9	金	ごはん	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき キャベツソテー さけだんごとはくさいのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ さけ たら とうにゅう しろいんげんまめ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい ブロッコリー	677	27.9
13	火	わかめ ごはん	牛乳	がんものふくめに あおなのこんぶあえ こぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき こんぶ あぶらあげ	こめ 水あめ ごま さとう じゃがいも でんぱん	にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ	604	20.2
14	水	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうぎなこまめ わかめとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぱん くらざとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	642	27.2
15	木	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぱら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あぶらあげ なた みそ だいず とりにく	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こむぎこ マヨネーズ* ごま	もやし コーン ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	691	27.3
16	金	ごはん	牛乳	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん にんにく	641	29.4
19	月	ごはん	牛乳	ココロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト かきたまみそじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら さとう はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ にら にんじん えのきたけ	628	23.6
20	火	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし キャベツのふうみづけ たっぶりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ こむぎこ マヨネーズ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ハヤシルウ	だいこん キャベツ にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう	625	22.0
21	水	ごはん	牛乳	オムレツのチーズソース しおこうじドレッシングのサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく	こめ タピオカでんぱん さとう ひまわりゆ マヨネーズ じゃがいも オリーブゆ こめあぶら ハヤシルウ	たまねぎ パセリ アスパラな キャベツ コーン バジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー トマト	659	23.5
22	木	ごはん	牛乳	さばのソースやき ほうれんそうのごまマヨあえ うちまめのみそじる	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ うちまめ みそ	こめ さとう でんぱん マヨネーズ* ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ	664	26.9
26	月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワントン	えのきたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい メンマ にら	621	24.5
27	火	ごはん	はっこう にゅう	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	のむヨーグルト とりにく スキムミルク たら めぎす みそ たまご	こめ さとう でんぱん こめあぶら ごまあぶら さといも	たまねぎ えのきたけ アスパラな キャベツ にんじん はくさい しらたき ながねぎ	598	25.0
28	水	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグのおろしソースがけ きざみこんぶのオイスターソースいため あおなのみそじる	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき こんぶ さつまあげ あつあげ みそ	こめ でんぱん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん しいたけ メンマ もやし にんじん しらたき はくさい こまつな ながねぎ	606	21.2
29	木	むぎごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	658	22.2

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.8 g

食塩：1.9 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。

★今月の安塚食材は、切干大根です。