

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		
1	木	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 かきたまみそしる	ぎゅうにゅう だいす 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 はるさめ さとう 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	621	23.1
2	金	ごはん	牛乳	【せつぶんこんだて】 いわしのかぼやき おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいす かまぼこ とうふ みそ だいす	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	661	25.4
5	月	わかめごはん	牛乳	がんもどきのしおそぼろあんかけ 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 とうにゅう だいす ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ 水あめ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが 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	612	24.6
6	火	ごはん	牛乳	めぎすのピリからしおこうじやき くきわかめのごまきんぴら 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 やきとうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	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	604	27.0
7	水	あつぎり しょうパン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいすのとうにゅうチーズやき コールスローサラダ さけだんごとはくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さけ たら だいす とうにゅうチーズ みそ しろいんげんまめ とうにゅう	しょうパン さとう こめあぶら こめこまカロニ じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ トマト キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい ブロッコリー	643	26.7
8	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	たんたんめんスープ やさしいしゅうまい きりほしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ラード 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 コーン ほうれんそう もやし こまつな きりほしだいこん	693	29.2
9	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレーウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ きりほしだいこん キャベツ	620	20.6
12	月	建国記念の日							
13	火	ごはん	ほっこうにゅう	【ふるさとこんだて】 たらのわふうあんかけ ちくさあえ ぎゅうしょうばんさかきんはっこうなべ	のむヨーグルト たら とりにく めぎす こんぶ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら さといも さけかす	たまねぎ えのきたけ アスパラな キャベツ にんじん もやし コーン しめじ はくさい しらたき ながねぎ	581	26.8
14	水	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	636	28.9
15	木	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ 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 なんと いりだいす きなこ わかめ	ソフトめん カレーウ でんぶん くらざとう こめあぶら さとう	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	635	27.2
16	金	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんごまふうみみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも ごま	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	637	28.6
19	月	まめごはん	牛乳	あつやきたまご しらたきのつるつるいため なかごうやさいのさけかすじる	いりだいす こんぶ ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ みそ だいす	こめ おおむぎ さとう タピオカでんぶん こめあぶら じゃがいも さけかす だいすあぶら	にんじん 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	607	25.9
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき ほうれんそうのマヨあえ うちまめのみそしる	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 ノンエッグマヨネーズ 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	652	26.4
21	水	コッペパン	牛乳	オムレツのとうにゅうチーズソース しおこうレッシングのイタリアンサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ ハム ぶたにく	コッペパン でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ こめこハヤシルウ	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	605	24.5
22	木	むぎごはん	牛乳	セルフのピピンバどん ちゅうかふうこめこまカロニスー アセロラとうにゅうミルクデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なんと みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら こめこまカロニ	えのきたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん 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	594	23.5
23	金	天皇誕生日							
26	月	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 あおなのみそしる	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 でんぶん 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	590	20.4
27	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ 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 とりにく こうやどうふ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな ゆかりこ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	643	25.7
28	水	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ ひょうごけん】 セルフのかつめし きゃべつのふうみづけ たっぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こめこ さとう ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら こめこハヤシルウ ごまあぶら	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	652	24.7
29	木	ごはん	牛乳	ししゃものカレーこめこてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ なんと みそ だいす	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごまあぶら	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	699	26.5

一食平均エネルギー：631 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：17.7 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。