

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		
2	木	わかほごはん	牛乳	【こどもの日献立】 ささかまヨやき こまつなごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり とうふ かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	コーン たかな こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	608	24.8
7	火	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら ラード さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく こまつな コーン キャベツ	646	19.7
8	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき しおこんぶナムル ごもくマーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも パンこ なたねあぶら ごまあぶら こめあぶら でんぱん	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ にはら	680	27.0
9	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぱん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	603	22.5
10	金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ さんさいじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく みそ	こめ こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな 赤しそ さんさい ごぼう ながねぎ	563	23.1
13	月	ごはん	牛乳	はるまき もやしとだいずのツナあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あおだいず とうふ	こめ こめあぶら ラード はるさめ こむぎこ こめこ さとう でんぱん ごまあぶら	にんじん もやし こまつな しょうが にんにく キャベツ たまねぎ メンマ ほししいたけ ながねぎ	707	24.2
14	火	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき ひじきのいろどりあえ しんじゃがのみそじる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	634	27.0
15	水	まるパン	牛乳	やきメンチカツ キャベツとツナのソテー やさいとパスタのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ハム だいず	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ なたねあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ	591	25.4
16	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ こらととうふのスープ	ぎゅうにゅう かつお かまぼこ のり とうふ あぶらあげ	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ にはら	648	25.8
17	金	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまみそタンタンめん きりぼしパンサンデー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いりだいず あおのり かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ もやし ながねぎ こまつな きりぼしだいこん コーン	718	30.3
20	月	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 けいちゃん きりぼしだいこんのツナマヨあえ かんてんスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぱん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン たまねぎ ほうれんそう メンマ もやし	636	25.3
21	火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー アスパラとなつみかんサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス あまなつ(缶)	669	20.0
22	水	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしとにらいためもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ビーフン	にんにく にんじん もやし にはら たまねぎ えのきたけ こまつな	627	28.6
23	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりずあえ とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	619	27.4
24	金	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	640	28.6
28	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマいために あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ほき ちくわ くきわかめ あつあげ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく たまねぎ キャベツ	599	25.0
29	水	こくとう こめ粉パン	牛乳	オムレツ マカロニのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめこパン くらざとう タビオカ さとう マカロニ だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん セロリー たまねぎ かぶ	602	26.2
30	木	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ハム	こめ ラード じゃがいも こめあぶら ワンタン	たまねぎ きゅうり コーン にんじん メンマ えのきたけ はくさい ながねぎ にはら	620	23.5
31	金	むぎごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツのごまみそスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま ねりごま みずあめ グラニューとう	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ メンマ にはら ブルーベリー	626	22.0

一食平均エネルギー:633 Kcal

たんぱく質:25.1 g

脂質:18.0 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。