

日 曜	献 立 名			使用材料名(★太字は三和区産)			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				
1	水	若菜ごはん 牛乳	【こどもの日献立】 鶏肉のチーズ焼き とう菜のごまおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 米油 ごま	コーン とう菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ 高菜漬	764	32.7	23.8	3.0
2	木	ごはん 牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル うずら卵入り五目マーボー	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ いら	864	32.7	25.2	2.0
7	火	麦ごはん 牛乳	ミートボールハヤシライス とう菜とこんにゃくのサラダ 角チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま ラード	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト コーン サラダこんにゃく とう菜 キャベツ	842	26.2	24.6	2.1
8	水	たけのこ ごはん 牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまゆかり和え 山菜入りみそ汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ みそ	米 米粉 米油 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ きゅうり 水菜 なめこ うど わらび ごぼう 長ねぎ 赤じそ えのきたけ	750	30.3	22.1	2.5
9	木	ごはん 牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきのいろどりあえ 新じゃがいものみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	788	32.0	20.0	2.2
10	金	丸パン 牛乳	焼きメンチカツ きゃべツナソテー 野菜とパスタのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ハム 大豆	丸パン 砂糖 米油 米粉 なたね油 ラード じゃがいも マカロニ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ	800	33.5	27.1	3.2
13	月	ごはん 牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ なた と	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ 小松菜	758	26.7	15.8	2.2
14	火	ごはん 牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	778	26.6	21.2	2.6
15	水	ごはん 牛乳	あじのみそマヨネーズ焼き もやしとにらの炒めもの ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 さつま揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ビーンズ	にんにく にんじん もやし いら 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	782	34.4	20.4	2.2
16	木	ゆで中華麺 牛乳	ごまみそ坦々めん 切り干しパンサンスー 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 片口いわし	中華麺 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ 切干大根 コーン	885	37.3	25.9	2.4
17	金	ごはん 牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	815	35.1	22.3	2.5
20	月	ごはん 牛乳	春巻 もやしと大豆のツナあえ 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 ツナ 青大豆 豆腐 なたと	米 米油 緑豆春雨 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん ごま油 ラード	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	864	29.8	27.9	2.0
21	火	ごはん 牛乳	ホキのごまだれがけ メンマの炒めもの 厚揚げのみそ汁	牛乳 ほき ちくわ 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	757	31.1	18.2	2.5
22	水	ごはん 牛乳	笹かまのマヨネーズ焼き わかめの和え物 カレー肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ コーン もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	809	30.3	19.2	2.4
23	木	ソフト麺 牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ ごま	玉ねぎ 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	807	34.3	18.1	2.1
24	金	黒糖 こめ粉パン 牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラガスのクリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 砂糖 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉 なたね油 タピオカ粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス	848	35.7	25.9	2.9
27	月	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 たまごスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 卵	米 ラード じゃがいも 米油 でんぷん	玉ねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれん草	758	27.8	16.9	2.2
28	火	ごはん 牛乳	【食育の日献立・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん 切り干し大根のツナマヨあえ 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 わかめ	米 ごま油 でんぷん 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 切干大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ メンマ もやし	793	30.8	23.3	2.5
29	水	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 いらたま汁	牛乳 かつお かまぼこ のり 油揚げ 卵	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ いら	828	32.5	20.3	2.5
30	木	麦ごはん 牛乳	チキンカレー 夏みかんサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 夏みかん	822	24.9	16.5	2.0
31	金	ごはん 牛乳	セルフのびピンバ キャベツのごまみそスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ メンマ いら	773	28.4	21.9	2.3

一食平均エネルギー:804 Kcal

たんぱく質:31.1 g

脂質:21.7 g

食塩:2.4 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。

今月の三和産食材

・とう菜 ・アスパラガス ・たけのこ ・切り干し大根