

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
3	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ しんじゃがそばろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	もやし キャベツ にんじん こまつな あかしそ たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	646	23.0
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちまめ だいず みそ	こめ こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	671	25.4
5	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら だいず とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	コーン たまねぎ もやし ながねぎ ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ	654	23.9
6	木	ごはん	牛乳	たらのこうそうパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン ブロッコリー セロリー にんじん たまねぎ しめじ トマト	620	27.5
7	金	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	さんさいうどんじる カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいず わかめ	ゆでうどん さとう じゃがいも でんぷん こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ こまつな きゅうり もやし	631	23.5
10	月	あじさいごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くらまい さとう でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも だいずあぶら	あかしそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ さやいんげん	634	24.1
11	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぷん	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	624	28.4
12	水	コッパパン	牛乳	チリビーンズ アスパラのレモンふうみサラダ やさいたつがりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	コッパパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモンじる	594	26.5
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ コーン もやし きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ ぶどうジュース	658	28.2
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ めぎす あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん ラード こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう きりぼしだいこん にんじん ながねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ	633	26.9
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごまあぶら はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン あかピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	591	21.6
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ うらがみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ みずあめ でんぷん じゃがいも こめパンこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん なたねあぶら パームゆ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし ほししいたけ えのきたけ こまつな ながねぎ	627	23.2
19	水	アップル こめこパン	牛乳	ジャーマンポテト フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら さとう なたねあぶら	りんご にんにく たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり えだまめ コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー	613	25.6
20	木	うめじゃこ ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ キャベツのツナいため さわにわん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ごま こめあぶら	うめぼし キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき ながねぎ	624	26.6
21	金	ゆでちゅうか めん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ コーンとウインナーのこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こめこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな サラダこんにゃく コーン	687	26.9
24	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナコーンそばろどん ごますあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう コーン さやいんげん きりぼしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ながねぎ	638	23.8
25	火	ごはん	牛乳	さばのうめマヨやき ひじきとだいずのいりに なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめぼし にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ なす こまつな	676	29.3
26	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが あおじそ キャベツ ほうれんそう	643	23.6
27	木	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	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 レモンじる	714	22.5
28	金	ソフトめん	牛乳	キムチのスタミナスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぷん くらざとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ たら こまつな キャベツ もやし	599	28.1

一食平均エネルギー:639 Kcal

たんぱく質:25.4 g

脂質:17.7 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。