

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		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 しんじゃがいもとたけのこのそぼろに	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 でんぶん	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	631	21.6
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししゃものいそべげ 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 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	664	24.4
5	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	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 でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし 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 ながねぎ	641	23.4
6	木	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	さんさいかきたまうどんじる カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ たまご こんぶ だいず わかめ	ゆでうどん さとう でんぶん じゃがいも 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 もやし えのきたけ やまうと なめこ たけのこ こまつな きゅうり	632	24.5
7	金	ごはん	牛乳	たらのこうそうこめパンこやき 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 こめパンこ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく パジル 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	614	26.3
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 でんぶん だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	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	683	26.4
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 でんぶん	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	612	27.2
12	水	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 めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ めぎす あつあげ みそ	こめ でんぶん ラード ぶどうとう こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しめじ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	626	26.4
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 ひめたけじるたまごいり 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 たまご みそ	こめ こめあぶら じゃがいも ぶどうとう さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ ぶどうかじゅう	658	28.3
14	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがとうにゅうグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とりにく とうにゅうシュレッド	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	600	25.1
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	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 パジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	614	23.6
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 さとう でんぶん じゃがいも こめパンこ こめあぶら なたねあぶら ごま ごまあぶら そうめん 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	609	22.0
19	水	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 じゃがいも	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	622	25.9
20	木	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 てづくりりとうにゅうチーズこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう ウィナー とうにゅうシュレッド	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	655	25.3
21	金	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 でんぶん 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	605	22.1
24	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん 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	611	23.4
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	670	28.7
26	水	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 とうにゅうバナナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう でんぶん こめこ	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 いちご	699	21.8
27	木	ソフトめん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 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 たまご いりだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぶん 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 にら こまつな キャベツ もやし	609	28.8
28	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ レモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン きゅうり レモンじる ブロッコリー	600	25.9

一食平均エネルギー：633 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.7 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。