

各地で梅雨入りのニュースが聞かれるころになりました。ジメジメムシムシしたこれからの時期は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分に注意しましょう。

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焼き ゆかり和え 新じゃがとたけのこのそぼろ煮	牛乳 ちくわ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	もやし キャベツ にんじん 小松菜 赤しそ 玉ねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	785	25.8
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のソース炒め かみかみ豚汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ 豚肉 茎わかめ 打ち豆 大豆 みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	843	30.5
5	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのナムル チャーハン豆腐	牛乳 たら 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	806	28.4
6	木	ゆでうどん	飲むヨーグルト	山菜かきたまうどん汁 カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 油揚げ 卵 昆布 大豆 わかめ	ゆでうどん 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ わらび 水菜 えのきたけ やまうど なめこ たけのこ 小松菜 きゅうり もやし	796	30.0
7	金	ごはん	牛乳	たらの香草米パン粉焼き キャベツとコーンのソテー みそストローネ	牛乳 たら ベーコン 豚肉 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 じゃがいも 米粉マカロニ	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン フロッコリー セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	772	32.5
10	月	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまおひたし ツナじゃが	青大豆 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま 米油 じゃがいも	赤しそ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	824	31.7
11	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 切干大根の炒め煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ めぎす 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん ラード 米油 砂糖	玉ねぎ えのきたけ しめじ 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう 長ねぎ	790	32.4
12	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラと米粉マカロニの レモン風味サラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	コッペパン 米油 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも 米粉	玉ねぎ 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 レモン汁 フロッコリー	796	32.5
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き きゅうりの梅こんぶ和え 姫竹汁たまご入り あじさいゼリー	牛乳 さわら 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 米油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ ぶどう果汁	833	35.2
14	金	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ	770	33.7
17	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろ丼 ごま酢和え もずくスープ	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう コーン さやいんげん 切干大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	756	27.6
18	火	ごはん	牛乳	さばの梅マヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 なすのみそ汁	牛乳 さば みそ 大豆 ひじき ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	梅干し にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ なす 小松菜	849	35.8
19	水	アップル 米粉パン	牛乳	新じゃが豆乳グラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド 鶏肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖 なたね油	りんご 玉ねぎ 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 フロッコリー にんにく	793	31.7
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ 手作り豆乳チーズ米粉むしパン	牛乳 豚肉 なたと わかめ 豆乳 豆乳チーズ ウインナー	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 米粉	メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく	815	31.1
21	金	梅じゃこ ごはん	牛乳	厚揚げのごま味噌だれ キャベツのツナ炒め 沢煮碗	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉	米 大麦 砂糖 ごま 米油	梅干し キャベツ もやし にんじん 小松菜 たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき 長ねぎ	773	31.8
24	月	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	770	28.5
25	火	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ 浦上そぼろ にゅうめん	牛乳 きびなご 豚肉 さつま揚げ なたと 豆腐 昆布	米 でんぷん じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油 ごま油 砂糖 そうめん パーム油	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし 干しいたけ えのきたけ 小松菜 長ねぎ	775	27.6
26	水	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め 青のりローストポテト うずらたまご入り塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが 青じそ キャベツ ほうれん草	798	29.1
27	木	ソフト麺	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 黒糖きなこ豆 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 卵 炒り大豆 きなこ	ソフトめん 米油 でんぷん 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キムチ たら 小松菜 キャベツ もやし	756	35.0
28	金	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレーパウダー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	886	28.2

一食平均エネルギー：799 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：20.6 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。