

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 ごまゆかり和え 新じゃがいも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 ごま 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 赤じそ 玉ねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	777	25.9
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししやもの磯辺揚げ 切干大根のソース炒め かみかみ豚汁	牛乳 ししやも 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	825	30.2
5	水	ごはん	牛乳	コーン焼売 もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豚肉 大豆たんぱく 豆腐 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま 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 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	803	28.7
6	木	ゆでうどん	発酵乳	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	発酵乳 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 干ししいたけ わらび水煮 水菜 もやし えのきたけ やまうど なめこ たけのこ 小松菜 きゅうり	794	29.8
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 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 玉ねぎ しめじ トマト	753	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	赤じそ 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	815	31.1
11	火	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	752	33.5
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 ぶどう糖 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	811	34.9
14	金	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 ブロッコリー にんにく	788	31.1
17	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	753	28.1
18	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 なんと 豆腐 昆布	米 水あめ そうめん でんぷん じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油 ごま油 砂糖 ごま パーム油	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし 干ししいたけ えのきたけ 小松菜 長ねぎ	769	27.7
19	水	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 沢煮椀	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	745	30.7
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 なんと わかめ 豆乳 豆乳シュレッド 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	816	31.3
24	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	748	28.2
25	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	831	35.5
26	水	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 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ いちご	852	26.1
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 にら 小松菜 キャベツ もやし	757	35.1
28	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ 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 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 きゅうり レモン汁 ブロッコリー	786	32.4

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：20.8 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス 対策等のため変更する場合があります。