

日	曜	献立名			使用材料名			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				
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 新じゃがいもとだけのこの 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 でんぶん	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	777	25.9	19.3	2.3
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	825	30.2	23.1	2.2
5	水	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 でんぶん じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ しいたけ わらび みずな えのきだけ うど なめこ たけのこ 小松菜 きゅうり もやし	795	29.8	14.4	2.8
6	木	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 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 ラード パン粉	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 しいたけ メンマ 長ねぎ	803	28.7	22.5	2.3
7	金	ごはん	牛乳	たらの香草米粉パン粉焼き 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 にんじん ブロッコリー セロリー 玉ねぎ しめじ トマト	753	32.5	17.1	2.0
10	月	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 でんぶん	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 えのきだけ	752	33.5	19.8	2.4
11	火	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	牛乳 青大豆 卵 ツナ 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぶん ごま 米油 じゃがいも 大豆油	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	818	32.0	25.2	2.8
12	水	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 でんぶん 米油 砂糖 ラード	玉ねぎ えのきだけ しめじ 切干大根 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ 長ねぎ	778	32.1	19.2	2.7
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 姫だけのこ ぶどう果汁	811	34.9	20.1	2.2
14	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラのレモン風味サラダ クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 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 ブロッコリー	794	32.3	24.8	3.3
17	月	麦ごはん	牛乳	セルフのガバオ風ライス 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 でんぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン しめじ 赤ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	752	28.2	19.1	2.6
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 米パン粉 米油 ごま油 砂糖 ごま そうめん なたね油 パーム油	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし しいたけ えのきだけ 小松菜 長ねぎ	776	27.9	18.8	2.5
19	水	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 手作り豆乳米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと わかめ 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	818	32.4	19.0	2.9
20	木	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	牛乳 ちりめんじゃこ 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 えのきだけ ごぼう しらたき 長ねぎ	743	30.8	22.1	2.2
21	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 豆乳チーズ 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	794	31.2	22.7	3.0
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 えのきだけ 長ねぎ	747	28.5	21.9	2.2
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 えのきだけ なす 小松菜	831	35.6	25.2	2.5
26	水	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 大豆 きなこ	ソフト麺 米油 でんぶん 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キムチ なら 小松菜 キャベツ もやし	772	36.3	18.4	2.2
27	木	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 でんぶん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが 青しそ キャベツ ほうれん草	790	29.4	20.9	1.7
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 カレールウ 米粉 ごま 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	888	28.6	23.2	2.7

一食平均エネルギー：791kcal

たんぱく質：31.0g

脂質：20.8g

食塩：2.4g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。