

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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				
1	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテト 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油	にんにく キャベツ 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ にんじん ほうれん草	783	29.8	19.2	2.1
2	火	麦ごはん	牛乳	セルフの天丼 (めぎすとズッキーニ) ごま酢あえ わかめとたまねぎのみそ汁	牛乳 めぎす 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ズッキーニ ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ	848	28.3	24.1	2.4
3	水	ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 天の川ゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 豆乳 寒天	米 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん そうめん ラード ゼリー	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 赤しそ えのきたけ オクラ	735	25.5	16.7	2.4
4	木	ごはん	牛乳	さばのソース焼き しらたきのつるつる炒め ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも ごま油	しょうが にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	798	33.3	22.1	2.3
5	金	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツのチーズソース 夏みかんサラダ 野菜スープ	牛乳 卵 チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも スパゲッティ	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 甘夏みかん にんじん しめじ さやいんげん	825	33.0	28.0	3.5
8	月	ごはん	牛乳	ギョーザ メンマサラダ 夏野菜の中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら もやし メンマ きゅうり しょうが にんじん にんにく しいたけ トマト なす ズッキーニ	833	29.4	23.3	2.2
9	火	枝豆ごはん	牛乳	厚焼きたまご キャベツの塩こうじあえ とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 とび魚 豆腐 みそ	米 大麦 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 大豆油	枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	777	32.7	19.7	2.8
10	水	中華麺	牛乳	タンメン 中華あえ みそポテト	牛乳 豚肉 なた うずら卵 みそ	中華麺 ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン もやし ほうれん草	796	33.1	18.2	2.8
11	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き わかめの和え物 キャベツのみそ汁	牛乳 いわし わかめ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 春雨	しょうが もやし コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	815	29.4	24.3	2.3
12	金	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのサラサ揚げ 漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬け かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ なす さやいんげん	791	30.1	18.6	2.5
16	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまみそワントンスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ひじき 大豆 なた みそ ヨーグルト	米 大麦 ごま油 砂糖 ワントン ごま	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ 長ねぎ	848	31.3	24.2	2.7
17	水	ソフト麺	牛乳	フレッシュトマトのミートソース ひじきのサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 青大豆 チーズ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	862	36.3	22.1	2.2
18	木	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 春雨スープ	牛乳 高野豆腐 のり 豚肉 わかめ たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま 春雨 コーンフラワー	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら	856	30.0	22.6	2.6
19	金	ごはん	牛乳	【食育の日・広島県】 厚揚げのオイマヨ焼き 瀬戸内レモン風味ドレッシングサラダ 呉の肉じゃが	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 コーン レモン汁 玉ねぎ しらたき	813	30.2	21.9	1.8
22	月	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 昆布あえ スタミナ夏豚汁	牛乳 笹かまぼこ 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ でんぷん じゃがいも	もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ なす こんにゃく にら にんにく	763	29.4	17.9	2.4
23	火	ごはん	牛乳	豚肉の塩麴焼き にんじんのツナ炒め かきたまわかめスープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 わかめ	米 米油 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ しいたけ	782	33.4	21.5	2.2
24	水	ごはん	牛乳	ししゃもの一味焼き 五目きんぴら もずくのみそ汁 手作りサクサクふりかけ	牛乳 ししゃも さつま揚げ もずく 豆腐 油揚げ 大豆 みそ 青のり	米 パン粉 ごま 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	757	27.6	19.2	2.5
25	木	ごはん	牛乳	ポーク焼売 切干大根のナムル トマトマーボー豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 米油 小麦粉 ラード	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん 切干大根 にんにく しょうが たまねぎ しいたけ 長ねぎ トマト にら	862	33.8	24.1	2.2
26	金	麦ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 中華きゅうり ふわふわたまごのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも パン粉	しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ もやし キムチ にら きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	755	30.3	20.2	2.7
29	月	麦ごはん	飲む ヨーグルト	【ふるさと献立】 夏野菜カレー こんにゃくと海藻の梅サラダ 枝豆	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 莢わかめ	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ ごま	にんにく 玉ねぎ なす トマト かぼちゃ こんにゃく キャベツ コーン 梅干し 枝豆	798	27.4	14.5	2.6

一食平均エネルギー：805kcal

たんぱく質：30.7g

脂質：21.1g

食塩：2.5g

★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。