

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
	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	Kcal	g	g	g
28	水	麦ごはん 牛乳	セルフのブルコギ丼 枝豆チーズポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ チーズ なんと 豆腐	米 大麦 春雨 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	玉ねぎ にんにく にら にんにく りんご 枝豆 メンマ もやし 小松菜	748	29.4	19.2	2.4
29	木	ごはん 牛乳	たらとポテトの ヤンニョムソース和え もやしとニラの塩昆布ナムル かぼちゃとわかめのみそ汁	牛乳 たら 大豆 みそ 昆布 わかめ 厚揚げ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	コーン にんにく 切干大根 もやし にら にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	761	30.2	19.4	2.5
30	金	ごはん 牛乳	ハンバーグの おろしポン酢ソース 炒りたまご入り ゴーヤチャンプルー もずくのスープ	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 もずく 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま 春雨 ごま油 ラード 大豆油	大根 レモン にんじん ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ	763	27.7	21.8	2.5
2	月	ターメリック ライス 牛乳	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 レモンヨーグルト スキムミルク	米 大麦 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ トマト きゅうり キャベツ コーン	893	32.8	23.0	2.2
3	火	ごはん 牛乳	豚肉のねぎ塩焼き えだまめサラダ みそワントンスープ	牛乳 豚肉 なんと みそ	米 ごま油 米油 砂糖 ワントン	しょうが にんにく 長ねぎ レモン 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし メンマ にら	753	33.2	19.2	2.4
4	水	ごはん 牛乳	ししゃもの南蛮漬け いそ和え ゆうがおのみそ汁	牛乳 ししゃも のり 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 ゆうがお 玉ねぎ えのきたけ	743	29.3	20.1	2.5
5	木	ソフト麺 牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ 夏みかんのフレンチサラダ	牛乳 大豆 ツナ 卵	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 でんぷん 大豆油 菜種油	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり 甘夏みかん	808	35.0	20.7	2.1
6	金	ごはん 牛乳	さばのたつた揚げ ごまのりあえ 夏野菜ののっぺい汁	牛乳 さば のり ちくわ 厚揚げ かまぼこ	米 でんぷん 米粉 米油 ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし にんじん ゆうがお 枝豆 こんにゃく 干ししいたけ	817	33.0	25.5	2.2
9	月	ごはん 牛乳	セルフの豚キムチ丼 コーンポテト キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キムチ にら コーン にんじん キャベツ えのきたけ 小松菜	751	29.5	17.0	2.3
10	火	わかめごはん 飲む ヨーグルト	めぎすのこめこあげ ごま酢和え じゃがいものカレーそばろ煮	わかめ 飲むヨーグルト めぎす 豚肉 大豆 厚揚げ	米 大麦 砂糖 米粉 米油 ごま じゃがいも でんぷん カレールウ	切干大根 もやし コーン 小松菜 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	765	31.1	15.5	2.6
11	水	丸パン 牛乳	【ふるさと献立】 じゃがいものミートグラタン 頸城の小松菜 シャキシャキサラダ かぼちゃのクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム 白いんげん豆	丸パン 米油 じゃがいも ごま油 米粉	玉ねぎ トマト 小松菜 にんじん キャベツ エリンギ かぼちゃ ブロッコリー コーン	770	32.4	23.1	3.4
12	木	ゆでうどん 牛乳	マーボースープ チョレギサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ わかめ のり 豆乳	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん メンマ キャベツ 干ししいたけ にら レモン汁 こんにゃく アセロラ	776	28.3	18.4	2.5
13	金	ごはん 牛乳	【健康長寿献立】 鮭の塩こうじ焼き 青大豆とわかめのあえもの 野菜ときのこのごま豚汁	牛乳 鮭 わかめ 青大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま ねりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	757	36.8	19.4	2.4
17	火	ごはん 牛乳	お月見つくね蒸し にんじんのツナ炒め お月見おぼろ汁	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき チーズ ツナ かまぼこ スキムミルク	米 パン粉 ごま油 でんぷん じゃがいも 米油	玉ねぎ しょうが にんじん 小松菜 なめこ 長ねぎ サラダこんにゃく	774	30.8	22.2	2.2
18	水	ごはん 牛乳	ちくわの青のり焼き もやしのごま炒め かぼちゃと小松菜のみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 もやし にら かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	762	27.4	20.3	2.5
19	木	ゆで中華麺 牛乳	しょうがじょうゆ ラーメンスープ 焼きぎょうぎ やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆	中華麺 米油 小麦粉 ごま油 ごま ラード	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 小松菜 長ねぎ キャベツ にら きゅうり もやし	778	32.5	19.0	2.6
20	金	ごはん 牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんが焼き 大根のしょうゆ漬け ぼうもち汁 型抜きチーズ	牛乳 あじ 油揚げ ちくわ チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま トック でんぷん	玉ねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき ごぼう キャベツ 長ねぎ たけのこ	749	27.7	20.9	2.5
24	火	麦ごはん 牛乳	セルフの三色そばろ丼 ローストポテト&パンプキン もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ コーン かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし	811	32.8	23.3	2.3
25	水	こめ粉パン 牛乳	いちごジャム たらの香草パン粉焼き グリーンサラダ ミートボールスープ	牛乳 すけとうだら とりにく	こめ粉パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 パン粉 じゃがいも	いちご バジル パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 いちご	769	37.4	26.1	3.1
26	木	ごはん 牛乳	野菜しゅうまい 切り干し大根のいためナムル かきたま塩こうじ中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 卵	米 小麦粉 ごま油 じゃがいも でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にら にんにく もやし 切干大根 メンマ 玉ねぎ 小松菜	784	27.6	22.7	2.2
27	金	ごはん 牛乳	太巻き玉子 ピーマンのおかかじゃこ炒め いわしのつみれ汁	牛乳 卵 ちりめんじゃこ かつお節 いわし たら 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	キャベツ もやし コーン ピーマン にんじん ごぼう 玉ねぎ しょうが	733	29.8	16.3	2.9
30	月	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め なめたけ和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ ツナ みそ	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 なめたけ ごぼう キャベツ	753	31.2	21.0	2.5

一食平均エネルギー：776 Kcal

たんぱく質：31.5 g

脂質：20.7 g

食塩：2.5 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。