

日	曜	献立名			使用材料名(★太字は三和区産)			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				
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ 保存食活用スープ	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ ツナ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 切干大根 干しいたけ	814	25.1	21.7	2.2
3	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ いろどりチンジャオロース トマトとニラの塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン うずら卵	米 ラード 大豆油 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんじん えのきたけ 玉ねぎ メンマ トマト	778	27.8	20.6	2.2
4	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のり酢あえ もずくとオクラのスープ レモンヨーグルト	牛乳 さば みそ のり もずく かまぼこ ゼラチン ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ オクラ レモン	790	34.6	17.0	2.3
5	木	ソフト麺	牛乳	かきたまわかめ汁 ローストチーズパンパキン 夏みかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 昆布 卵 チーズ	ソフトめん でんぷん 米油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	810	33.0	20.4	2.3
6	金	丸パン	牛乳	三和産なすのミートグラタン 小松菜サラダ 枝豆とコーンのクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン 米油 ごま油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ なす 小松菜 にんじん もやし 枝豆 コーン トマト	801	35.1	26.2	3.4
9	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	牛乳 豚肉 大豆	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす スズキニ トマト ピーマン きゅうり キャベツ コーン	803	27.0	21.5	2.1
10	火	菜めし	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの甘酒トマトソース 梅こんが和え 夕顔のつべい汁	牛乳 めぎす 昆布 ちくわ 厚揚げ かまぼこ	米 米油 甘酒 米粉 じゃがいも でんぷん	トマト にんにく ほうれん草 もやし にんじん 梅干し 夕顔 干しいたけ 高菜漬	750	29.4	18.5	2.7
11	水	ごはん	牛乳	だし巻きたまご 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 小麦でんぷん ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう 玉ねぎ しょうが	751	30.2	16.6	2.8
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ 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 干しいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく コーン レモン アセロラ	777	28.1	18.3	2.5
13	金	さつまいも ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 鮭の塩こうじ焼き わかめと青大豆のあえ物 野菜ときこのごま豚汁	牛乳 鮭 わかめ 青大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ しいたけ えのきたけ 小松菜	779	37.9	21.3	2.6
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 手作り満月つくね にんじんのさんぴら お月見おぼろ汁	牛乳 豚肉 ひじき みそ さつま揚げ おぼろ豆腐 かまぼこ	米 ごま パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 米油	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう メンマ こんにゃく さやいんげん なめこ 長ねぎ ほうれん草	750	27.3	19.2	2.1
18	水	ごはん	飲む ヨーグルト (プレーン)	ちくわのおかかマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものカレーそばろ煮	飲むヨーグルト ちくわ かつお節 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも でんぷん	切干大根 もやし コーン しらたき ほうれん草 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん	808	30.9	16.0	2.3
19	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 野菜しゅうまい やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉	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 長ねぎ コーン ほうれん草 もやし キャベツ	805	34.0	21.7	2.6
20	金	麦ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 青のりポテト もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり わかめ 油揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん にら りんご えのきたけ もやし 小松菜	761	29.7	19.2	2.3
24	火	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 棒もち汁 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 さつまいも 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 キャベツ 長ねぎ ごぼう たけのこ	800	28.2	21.4	2.5
25	水	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトのヤンニョムソースあえ もやしとニラの塩こんがナムル とり団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 鶏肉 豚肉 だいず	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま なたね油 でんぷん	にんにく 切干大根 もやし にら にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 小松菜	809	26.9	26.1	2.1
26	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース キャベツのツナ炒め わかめのみそ汁	牛乳 ツナ わかめ 厚揚げ 卵 かつお節 みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも ラード	大根 レモン にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	787	29.9	21.6	3.0
27	金	こめ粉パン	牛乳	いちごジャム たらんがーリックマヨ焼き ブロッコリーサラダ かきたま野菜スープ	牛乳 たら 卵	こめ粉パン いちごジャム 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも でんぷん ごま油	にんにく パセリ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	755	38.8	24.2	3.0
30	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め なめたけあえ さつまいものみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 でんぷん さつまいも	しょうが 玉ねぎ ピーマン もやし にんじん ほうれん草 なめたけ ごぼう 干しいたけ キャベツ こんにゃく 長ねぎ	763	30.8	18.6	2.6

一食平均エネルギー:784 Kcal たんぱく質:30.8 g 脂質:20.5 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。