

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		
1	火	ごはん	牛乳	やみつきちキン 小松菜のごまあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく もやし こまつな にんじん 長ねぎ	708	32.0
2	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ 茎わかめの炒め物 かき玉みそ汁	牛乳 厚揚げ 茎わかめ ちくわ 卵 みそ	米 砂糖 ごま でんぱん 米油 ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ 長ねぎ ほうれん草	752	28.2
3	木	ごはん	牛乳	鯖のねぎ塩焼き たくあんあえ きのこ汁	牛乳 さば 豆腐	米 ごま	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう えのきたけ まいたけ しめじ こんにゃく	735	26.8
4	金	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛炒め かかマヨあえ 塩こうじのうまみスープ	牛乳 豚肉 みそ かつお節 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 でんぱん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれん草 とうもろこし はくさい にんじん しめじ	768	29.1
7	月	ごはん	牛乳	白身魚の野菜あんかけ こんがりきつねの和風サラダ なめこのみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 でんぱん 米油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり だいこん なめこ こまつな 長ねぎ	723	30.1
8	火	ごはん	牛乳	マーボー春雨丼 青菜をたっぷり食べチャイナ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	米 春雨 米油 砂糖 ごま油 でんぱん	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく たけのこ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	789	29.0
9	水	ごはん	牛乳	ししゃもの粒マスタード焼き じゃがいものアーモンドきんぴら 厚揚げと白菜のみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも アーモンド 米油 砂糖	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい えのきたけ 長ねぎ	748	30.4
10	木	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 鶏の唐揚げトマトだれ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 でんぱん 小麦粉 米油 砂糖 米油	しょうが トマト たまねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし かぼちゃ だいこん にんじん 長ねぎ しめじ ブルーベリー	804	30.7
11	金	食パン	牛乳	りんごジャム ひじきと大豆のチーズ焼き キャベツのサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 チーズ ウインナー	食パン オリーブ油 砂糖 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし はくさい さやいんげん りんご	774	33.6
15	火	麦ごはん	牛乳	秋の味覚カレー キャベツの福神漬けあえ	牛乳 鶏肉	米 大麦 さつまいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 カレールウ	たまねぎ ★れんこん にんじん エリンギ りんご キャベツ きゅうり 福神漬	747	21.0
16	水	中華麺	牛乳	味噌ラーメンスープ 豆かりんとう じゃこサラダ	牛乳 豚肉 なたね みそ 大豆 ちりめんじゃこ	中華麺 米油 でんぱん さつまいも 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ もやし にんじん 長ねぎ しょうが にんにく メンマ とうもろこし キャベツ ほうれん草	830	34.0
17	木	ごはん	牛乳	セルフのひじきそぼろ丼 スイートポテトサラダ 大根スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき 卵 豆腐 かまぼこ	米 米油 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	さやいんげん しょうが きゅうり にんじん とうもろこし だいこん はくさい こまつな	793	28.6
18	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～近畿地方～ お好み焼き風豆腐ハンバーグ 京菜のサラダ 打ち豆汁	牛乳 鶏肉 豆腐 青のり かつお節 ツナ 油揚げ 打ち豆 みそ	米 砂糖 オリーブ油 さといも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ だいこん みずな レモン かぶ にんじん 長ねぎ	726	29.3
21	月	ごはん	牛乳	鮭のガーリックパン粉焼き 白菜の昆布あえ 鶏だんご汁	牛乳 さけ 昆布 鶏肉	米 パン粉 オリーブ油	にんにく パセリ はくさい きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	705	32.7
22	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 のりコーンあえ さつま汁	牛乳 ツナ のり 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 麩 でんぱん 米油 砂糖 さつまいも	もやし ほうれん草 とうもろこし ★だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく	768	25.2
23	水	うどん	牛乳	五目汁 きつねもち れんこんシャキシャキサラダ	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ	うどん もち 米油 砂糖	はくさい ★だいこん にんじん 長ねぎ えのきたけ ★れんこん キャベツ みずな とうもろこし	782	26.9
24	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 春雨サラダ マーボー大根	牛乳 卵 わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 春雨 ごま 米油 砂糖 でんぱん	キャベツ きゅうり ★だいこん にんじん 長ねぎ にら ★干しいたけ しょうが にんにく	741	30.0
25	金	米粉の キャロット パン	牛乳	カレーポテトコロケ ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米粉パン じゃがいも 米油 オリーブ油 米粉	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし	821	30.4
28	月	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 切干大根と糸かまぼこのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 いわし 糸かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 さといも	キャベツ ほうれん草 ★切干大根 はくさい にんじん 長ねぎ	716	26.9
29	火	ごはん	牛乳	いかのアーモンドだれ 秋おひたし かきたま汁	牛乳 いか かつお節 かまぼこ 卵	米 でんぱん 米油 砂糖 アーモンド	もやし こまつな にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ ほうれん草	740	31.0
30	水	ごはん	牛乳	鶏キムチ 野菜と大豆のナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	米 ごま油 砂糖 でんぱん ごま じゃがいも ワンタン	たまねぎ にんじん キムチ にら しょうが にんにく もやし こまつな 長ねぎ	691	28.8
31	木	麦ごはん	牛乳	きのこのハッシュドチキン かぼちゃのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム チーズ ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく トマト かぼちゃ きゅうり	816	26.0

一食平均エネルギー:758 Kcal

たんぱく質:29.1 g

脂質:22.0 g

食塩:2.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。