

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質
		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
1	火	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ごま酢和え なめこのみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 ツナ わかめ 豆腐 みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま なたね油	にんじん 切干大根 もやし 小松菜 玉ねぎ はくさい なめこ 長ねぎ	754	29.6
2	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き しらたきのつるつる炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん ずいき	796	32.0
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日】 いわしの黒糖煮 きゃべつの風味漬け 塩肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 厚揚げ	米 黒砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	しょうが 大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん にんにく	776	32.5
7	月	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ヨーグルト スキムミルク 加糖練乳 生クリーム	米 大麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	851	27.3
8	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 のり酢あえ かきたま汁	牛乳 さば みそ のり 油揚げ 卵	米 砂糖 でんぷん	大根 しょうが 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 なす	755	33.8
9	水	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソースかけ こんにやくと小松菜のサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かつお 厚揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	サラダこんにやく 小松菜 コーン キャベツ 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	737	28.0
10	木	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 キャロットライスのホワイトソースかけ ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 パーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 青大豆	米 大麦 米油 米粉 砂糖 ぶどう糖 水あめ グラニュー糖	にんじんジュース にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれん草 もやし コーン ブルーベリー	738	27.0
11	金	厚切り食パン	牛乳	手作りりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	牛乳 卵 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 ハム 豚肉	食パン 砂糖 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご レモン汁 キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 なす	743	31.8
15	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース 昆布の炒め煮 鮭汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 昆布 さつま揚げ 打ち豆 鮭 みそ	米 でんぷん ぶどう糖 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ こんにやく 小松菜 長ねぎ	731	30.4
16	水	ごはん	牛乳	焼きししゃも たくあんあえ ジャージャン豆腐	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ごま 米油 砂糖 でんぷん	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ 長ねぎ	758	31.8
17	木	ゆで中華麺	牛乳	サンマーメン さつまいも小魚 こんがりキツネの和風サラダ	牛乳 豚肉 片口いわし 油揚げ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	803	31.4
18	金	キャロット米粉パン	牛乳	マカロニミートグラタン ブロッコリーサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳シュレッド パーコン 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン マカロニ 米油 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン はくさい ほうれん草	813	33.4
21	月	ごはん	牛乳	【食育の日：鹿児島県】 豚肉とれんこんの黒酢炒め ブロッコリーのおかかあえ さつま汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも	れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし コーン 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	816	29.5
22	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ にんじんしりしり めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 かつお節 めぎす 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	769	31.4
23	水	ごはん	牛乳	【震災復興献立】 麩っかつ きりざい みそけんちん汁	牛乳 納豆 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 ふ 米油 砂糖 ごま さといも	野沢菜漬 たくあん にんじん 大根 長ねぎ	767	27.2
24	木	ゆでうどん	牛乳	うずらの卵入りカレー南蛮汁 ローストスイートポテト こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 油揚げ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ サラダこんにやく	851	26.8
25	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】【新潟米の日】 鮭の紅葉焼き なますかぼちゃの炒め物 のっぺい汁	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さといも でんぷん	にんじん キャベツ なますかぼちゃ さやいんげん ごぼう 大根 干しいたけ	762	34.3
29	火	ごはん	牛乳	ギョーザ 切り干しパンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 砂糖 米油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが 切干大根 にんじん もやし 小松菜 にんにく 干しいたけ メンマ	781	27.9
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ごまゆかり和え おでん	牛乳 ほっけ みそ がんもどき 豆腐 だいず ちくわ 昆布	米 ごま油 ごま さといも なたね油 でんぷん 米粉 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 赤しそ 大根 こんにやく	728	32.3
31	木	コーンライス (マスカット)	発酵乳 (マスカット)	【ハロウィン】 塩こうじバジルチキン パンプキンサラダ 卵スープ	ウインナー 発酵乳 スキムミルク 鶏肉 青大豆 パーコン 卵	米 水あめ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油	コーン パセリ マスカット しょうが にんにく バジル かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	738	28.2

一食平均エネルギー：773 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：21.3 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。