

日	曜	献立名			使用材料名			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	ぶたにくのねぎソース さつまいもとブロッコリーの ごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ たまご	こめ さとう でんぶん さつまいも ごま ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ	627	28.2	19.0	1.9
3	火	ごはん	牛乳	てっかみそ わふうマカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう だいず みそ ツナ かつおぶし ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう マカロニ ぶ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきだけ しらたき	669	30.9	21.8	1.9
4	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ チーズ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい みずな	694	33.2	19.1	2.5
5	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく あつあげ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら ラード	コーン たまねぎ もやし にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	614	23.5	18.2	2.0
6	金	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あおのりローストポテト はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ビーマン はくさい ながねぎ こまつな	575	23.0	18.1	1.7
9	月	ごはん	牛乳	【大雪（たいせつ）こんだて】 たらのからあげほかほかソース こんコーンサラダ みぞれしる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ どうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい なめこ ながねぎ だいこん	604	25.6	20.0	1.6
10	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう はくさい えのきだけ キムチ ながねぎ にら しょうが	588	25.6	16.3	2.0
11	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりの さつまいもこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ にら キャベツ こんにゃく コーン	683	25.8	17.2	2.2
12	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・あきたけん】 ほっけのみそマヨやき たくあんあえ たまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん はくさい ごぼう えのきだけ しらたき ながねぎ みずな	605	26.9	16.1	1.9
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ ベーコン	まるパン こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい アスパラな	638	28.0	24.0	2.7
16	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき すいきのいために ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ほうとうめん こめパンこ	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	605	23.0	17.1	1.7
17	火	わかめ ごはん	牛乳	あつやきたまご さといものいために もやしのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さといも ごまあぶら だいずあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ えのきだけ もやし こまつな	588	24.6	18.5	2.5
18	水	ごはん	牛乳	ますのしおこうじやき ポテトサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ます ハム とうふ みそ だいず	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン はくさい なめこ ながねぎ こまつな	597	27.5	18.7	1.7
19	木	ごはん	牛乳	【とうじこんだて】 かぼちゃひきにくフライ れんこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも ごま ラード	かぼちゃ れんこん にんじん こんにゃく メンマ たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ ゆず	658	20.1	21.7	1.9
20	金	こくとうパン	牛乳	【クリスマスこんだて】 とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン	コッペパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン パセリ	662	29.9	20.5	2.4
23	月	むぎごはん	のむ ヨーグルト	ふゆやさいのカレー ひじきサラダ ミニオムレツ	のむヨーグルト ぶたにく だいず ひじき たまご	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さといも カレールウ こめこ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン いちご	566	19.9	11.4	2.1

一食平均エネルギー：623kcal

たんぱく質：26.0g

脂質：18.6g

食塩：2.0g

★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。