

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		
2	月	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばうどん あおのりローストポテト だいこんのみそじる かくチーズ	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 チーズ	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 ピーマン だいこん ながねぎ こまつな	622 25.0
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき 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 さば なると わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん ながねぎ	623 26.9
4	水	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 いりだいず みそ 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 ノンエッグマヨネーズ ふ	ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	642 26.5
5	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ こめこのハヤシルウ こまあぶら	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	655 30.7
6	金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たらからあげぼかぼかソース こんコーンサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ こま	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	614 25.0
9	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ずいきのいために 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 こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ほうとうめん	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 22.4
10	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 もやしのみそじる	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 水あめ さとう でんぶん だいずあぶら こめあぶら さといも こまあぶら タビオカパール	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 えのきたけ たまねぎ もやし こまつな	602 24.7
11	水	むぎごはん	牛乳	セルフのピピンパ 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 ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ キムチ ながねぎ にら しょうが	603 25.8
12	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりさつまいものこめこむしパン	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 キャベツ サラダこんにゃく コーン	656 25.3
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 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 とりにく	まるパン こめこ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも マカロニ	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	604 26.9
16	月	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 だいずたんぱく わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ラード 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	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	600 22.3
17	火	ごはん	牛乳	ほっけのみそマヨやき たくあんあえ だまこなべ	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 だいこん ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ みずな はくさい	600 25.9
18	水	むぎごはん	はっこうにゅう	ふゆやさいのカレー ひじきとあおだいずのサラダ ミニオムレツ	はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく だいず ひじき ハム あおだいず 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 タビオカパール	いちご 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	605 22.7
19	木	ごはん	牛乳	【冬至献立】 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じる	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 さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ	647 20.2
20	金	こくどうパン	牛乳	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ パンプキンポタージュ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン くらざとう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら こめこ クリスマスデザート	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	636 27.3
23	月	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト あつあげとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモンじる キャベツ しめじ こまつな	613 23.3

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。