

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
9	木	ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいすたんぱく だいす わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく アスパラな キャベツ	638	20.7
10	金	ごはん	牛乳	【スキーの日】 ぶりのたつたあげ ごまおひたし スキーじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごま さつまいも	しょうが もやし にんじん アスパラな だいこん こんにゃく こぼろ ほししいたけ ながねぎ	668	28.6
14	火	ツナカレー ごはん	牛乳	オムレツ ビーフンサラダ しおこうじボトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいす	こめ こめあぶら タピオカパール さとう だいすあぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	641	22.4
15	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき ひじきとだいすのいりに かきたまみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば だいす ひじき あぶらあげ たまご わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ みかんかじゅう	655	28.3
16	木	むぎごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス のりしおキャベツ こうやどうふのココロあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり こうやどうふ きなこ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな もやし キャベツ	600	21.2
17	金	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ コールスローサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいすたんぱく だいす みそ	まるパン でんぷん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも ラード こめこ	キャベツ たまねぎ アスパラな コーン にんにく だいこん にんじん エリンギ トマト パセリ	616	25.5
20	月	ごはん	牛乳	【保存食】 セルフのツナそぼろどん きりぼしだいこんのあえもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ あおだいす みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら さといも でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ こまつな だいこん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	622	25.9
21	火	ごはん	牛乳	【味噌・大豆】 あつあげと大豆のみそけチャップがらめ みそドレッシングサラダ じゃがいもとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう あつあげ いりだいす みそ ツナ あぶらあげ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ アスパラな にんじん だいこん ながねぎ	606	23.4
22	水	ごはん	牛乳	【米・米粉】 てづくりサクサクふりかけ とりにくのあまからやき こめこマカロニのサラダ こめこだんごいりスープ	あおのり ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ こめパンこ ごま さとう こめあぶら こめこ こめこマカロニ こめだんご ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん レモンじる もやし たまねぎ メンマ ながねぎ	600	22.9
23	木	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストポテト ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ とうふ だいす	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな はくさい	606	25.2
24	金	ごはん	牛乳	【サメ】 サメたれカツ アスパラなのこんぶあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ こむぎこ こめパンこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ もやし アスパラな だいこん しめじ ながねぎ	641	24.8
27	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター のりすあえ あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり のり ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぷん さとう こめこ だいすあぶら じゃがいも こめあぶら	もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	618	24.8
28	火	ごはん	牛乳	やみつきチキン しらゆきあえ カレースープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん しめじ	615	27.2
29	水	ごはん	牛乳	あじのおこのみやきふうみ ごまきなこあえ キムチとんじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あおのり きなこ ぶたにく とうふ だいす みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさい キムチ ながねぎ	601	29.7
30	木	ソフトめん はっこう にゅう	はっこう にゅう	【発酵食品】 はっこうのまちじょうえつうどんスープ ゆかりあえ あまざけココアむしパン	はっこうにゅう スキムミルク とりにく とうにゅう みそ	ソフトめん さとう こめあぶら ねりごま ごま さけかす こめこ ココア あまざけ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	645	26.8
31	金	こくとう パン	牛乳	じゃがいものマヨネーズやき あおだいすサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいす あつあげ	コッペパン くらざとう こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン だいこん こまつな	615	22.9

一食平均エネルギー：624 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.5 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。