

| 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 | | |
| 3 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【せつぶんこんだて】 いわしフライ きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぶんとんじる | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく うちまめ とうふ かまぼこ みそ | こめ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも | もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ | 632 | 25.6 |
| 4 | 火 | ごはん | 牛乳 | あつあげげのヤンニウムソース もやしのナムル はるさめスープ | ぎゅうにゅう あつあげ みそ なた | こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ | にんにく もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ | 589 | 20.2 |
| 5 | 水 | ごはん | 牛乳 | コーンしゅうまい くきわかめのちゅうかサラダ マーボーだいこん | ぎゅうにゅう たら とうふ くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ | こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも | コーン たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが だいこん にら | 612 | 22.1 |
| 6 | 木 | ごはん | 牛乳 | とりにくのしおからあげ おからポテトサラダ こぎつね汁 | ぎゅうにゅう とりにく おから ツナ あぶらあげ | こめ ごまあぶら ごま さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | にんにく しょうが ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう はくさい えのきたけ ながねぎ | 645 | 24.2 |
| 7 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさとこんだて】 さばのしおこうじやき わかめとみかんのあまずあえ きゅうしょくばんさかきんはっこうなべ | ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく こんぶ みそ | こめ さとう さとも さけかす | しょうが にんにく もやし みかん にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ | 594 | 27.3 |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | あつあげのそぼろあんかけ ごもくきんびら かきたまみそ汁 | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず さつまあげ とうふ たまご みそ | こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも | えのきたけ しょうが にんじん だいこん メンマ こんにやく たまねぎ こまつな | 607 | 25.5 |
| 12 | 水 | 厚切り食パン | 牛乳 | みかんジャム さけのこうそうパンこやき アスパラなのフレンチサラダ ブラウンシチュー | ぎゅうにゅう さけ こなチーズ ぶたにく | しよくパン さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ | みかん にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラな コーン しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト | 648 | 31.1 |
| 13 | 木 | ソフト麺 | 発酵乳 (プレーン) | ふゆやさいのわふうじる こくとうきなこまめ ほうれんそうとちくわのごまネーズあえ | はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ いりだいず きなこ ちくわ | ソフトめん さとう くろぎとう ノンエッグマヨネーズ ごま | だいこん にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ ほうれんそう キャベツ | 634 | 28.3 |
| 14 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレー こんにやくとかいそうのサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ ヨーグルト | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ コーン | 643 | 22.6 |
| 17 | 月 | あっさりピラフ | 牛乳 | オムレツ ブロッコリーのごまサラダ マカロニとやさいのスープ | ウインナー ぎゅうにゅう たまご ちくわ ベーコン しろいんげんまめ | こめ おおむぎ こめあぶら だいずあぶら ごま こめコパスタ でんぷん なたねあぶら さとう | にんじん たまねぎ コーン もやし ブロッコリー はくさい パセリ | 600 | 21.7 |
| 18 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日 ぐんまけん】 セルフのソースカツどん キャベツとこまつなのおかかあえ こしね汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ | こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう でんぷん | キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ | 630 | 24.3 |
| 19 | 水 | ごはん | 牛乳 | たまごやき じゃがいものカレーいため さけのみそ汁 | ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく さけ あつあげ みそ | こめ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら ごま さけかす | にんじん こんにやく たまねぎ だいこん ながねぎ | 603 | 26.7 |
| 20 | 木 | ゆで中華麺 | 牛乳 | わかめラーメンスープ だいずとごきかなのごまがらめ やみつきしおこうじキャベツ | ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ だいず ちりめんじゃこ | ちゅうかめん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら | メンマ にんじん もやし ながねぎ だいこん キャベツ にんにく | 638 | 31.9 |
| 21 | 金 | ごはん | 牛乳 | ほっけのねぎみそやき ブロッコリーのおかかマヨあえ やさいとあつあげのかす汁 | ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし あつあげ だいず | こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さけかす | にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん はくさい | 596 | 26.2 |
| 25 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのツナそぼろどん ごまゆかりあえ もずくのみそ汁 | ぎゅうにゅう ツナ だいず あつあげ もずく みそ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま | にんじん ごぼう アスパラな もやし キャベツ こまつな あかしそ だいこん ながねぎ | 600 | 24.9 |
| 26 | 水 | コッペパン | 牛乳 | チリビーンズ フレンチポテトサラダ やさいのクリームチャウダー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン しろいんげんまめ | コッペパン こめあぶら さとう パンこ じゃがいも こめこ | たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ トマト | 582 | 26.7 |
| 28 | 金 | ごはん | 牛乳 | ししゃものごまてんぷら きりぼしだいこんのソースいため すきやきに | ぎゅうにゅう ししゃも ハム かつおぶし あおのり ぶたにく やきどうふ | こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら ふ さとう | きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし しらたき はくさい えのきたけ ながねぎ | 671 | 28.7 |

一食平均エネルギー: 619 Kcal

たんぱく質: 25.8 g

脂質: 18.8 g

食塩: 2.0 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。ご了承ください。