

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
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り・卒業祝い献立】 鰯の西京焼き 青菜とコーンのごまおひたし 桃の節句のすまし汁 デザート	油揚げ 卵 牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ 豆乳	米 砂糖 でんぷん なたね油 ごま クレープ 米油 米粉	干ししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし アスパラ菜 コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	785	33.6
4	火	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 切干大根の和えもの なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 切干大根 キャベツ アスパラ菜 なめこ 長ねぎ	790	29.4
5	水	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしの塩ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 ごま 米油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干ししいたけ メンマ 長ねぎ	768	29.0
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめ汁 みそポテトビーンズ ごまゆかり和え	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 大豆 みそ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ 大根 キャベツ アスパラ菜 赤しそ	755	29.4
10	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごま酢あえ 豚汁	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 豚肉 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	もやし アスパラ菜 にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	746	28.9
11	火	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 新幹線玉子焼き とうなのツナマヨあえ 車麩入り肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも ふ	赤しそ キャベツ 冬菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	789	28.7
12	水	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 五目豆 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ わかめ 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	760	34.0
13	木	ソフト麺	牛乳	ミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト水煮 キャベツ もやし コーン	820	34.6
14	金	揚げパン	牛乳	【1年リクエスト献立】 手作りミートグラタン わかめサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン チーズ わかめ 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン 米油 砂糖 米粉 春雨 ごま じゃがいも マカロニ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし コーン にんじん トマト水煮	849	31.5
17	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶ汁	牛乳 カレイ ちくわ 鶏肉 豆腐	米 でんぷん 米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 里いも	らっきょう キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 干ししいたけ しらたき 長ねぎ	770	31.8
18	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬けあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 福神漬け	784	27.7
19	水	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ピリ辛キャベツナあえ 沢煮碗	牛乳 ししゃも 青のり ツナ 豚肉	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 春雨	キャベツ もやし 大根 にんじん えのきたけ ごぼう 長ねぎ	746	28.4

一食平均エネルギー：780 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：22.8 g

食塩：2.4 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。