

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			
8	火	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん とうなのツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ もずく みそ だいず	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぷん じゃがいも ノイックマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン とうな コーン もやし ながねぎ	640	25.6
9	水	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ ひじきとだいずのいりに はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さめ だいず ひじき みそ さつまあげ あつあげ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく かぶ かぶのは キャベツ	653	27.1
10	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき こんがあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんが ぶたにく あつあげ	こめ ノイックマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	618	27.2
11	金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき のりずあえ こめだんごいりおはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり とりにく かまぼこ	こめ みずあめ あまざけ こめだんご でんぷん	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ	590	23.7
14	月	おきごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ お祝いデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめこ 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 きりほしだいこん コーン キャベツ いちご	675	22.7
15	火	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあげに もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう かまぼこ こうやどうふ あぶらあげ みそ たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ キャベツ	627	23.1
16	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのごまみそいため あおのりフレンチポテト ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると たまご	こめ こめあぶら ごま じゃがいも でんぷん ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ メンマ ほうれんそう もやし ながねぎ	619	25.4
17	木	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ とうなとマカロニのソテー しおこうじポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ウインナー	こめ ラード マカロニ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ とうな キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	621	23.3
18	金	ゆでちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーンしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たら とうふ だいず わかめ	ちゅうかめん さとう こめあぶら でんぷん ラード パンこ こむぎこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかんかん	617	26.8
21	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソースやき ごまずあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ とうふ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにやく ながねぎ	584	26.1
22	火	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりほしパンサンスー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめこ でんぷん こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ きりほしだいこん えのきたけ	626	23.5
23	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ はるいろとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン でんぷん さとう マカロニ こめこ こめあぶら じゃがいも ひまわりあぶら	りんご ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	593	26.5
24	木	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばろどん じゃがいものケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず あつあげ みそ	こめ こめあぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	661	25.9
25	金	ソフトめん	牛乳	わふうじる カレーポテトビーンズ ごまゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	ソフトめん じゃがいも でんぷん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり あかしそ	611	27.2
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき はるさめサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	こめ さとう じゃがいも げんまい こめパンこ はるさめ ごまあぶら なたねあぶら こめあぶら でんぷん	しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ	613	25.2
30	水	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ にんじんのカラフルいため こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ ノイックマヨネーズ こめあぶら	にんじん もやし ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	611	28.0

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.2 g

食塩：1.9 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。