

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	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん コーン キャベツ	602	20.3
10	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき こんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ ノイック マネーヅ 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	611	26.4
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 のりすあえ こめだんごいりおはなみのっぺいじる おいおいデザート	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ のり かまぼこ とうにゅう	こめ みずあめ あまざけ じゃがいも こめだんご でんぶん さとう	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく たけのこ いちご	608	20.6
14	月	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 しおこうじボトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ウィナー とうふ	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	605	23.4
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 たら こうやどうふ かまぼこ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん 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	626	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 ちゅうかふう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 でんぶん 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 こまつな もやし ながねぎ	612	25.2
17	木	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 わかめ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ラード でんぶん 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	614	26.5
18	金	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 マネーヅ こめあぶら	にんじん もやし ピーマン たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな	610	27.9
21	月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソースやき こますあえ うちまめいりけんちんじる	ぎゅうにゅう さば うちまめ あつあげ	こめ さとう こめこ ごま こめあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ	605	27.2
22	火	ごはん	牛乳	とりにくのしおからあげ きりぼしパンサンスー わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら 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 きりぼしだいこん たまねぎ えのきだけ	624	23.0
23	水	ごはん	牛乳	セルフのやきにくとどん 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 あつあげ もずく みそ だいず	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごま でんぶん じゃがいも	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	613	26.6
24	木	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 でんぶん こめあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし あかしそ	611	27.2
25	金	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クリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう ひまわりゆ マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぶ	607	26.6
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 こめパンこ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぶん	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	セルフのツナたまごそぼろどん ローストチーズポテト 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 とうにゅうシュレッド あつあげ みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	にんじん とうな たまねぎ キャベツ えのきだけ	622	24.0

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：18.5 g

食塩：1.9 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。