

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	セルフの焼き肉丼 とうなのツナあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 冬菜 コーン もやし 長ねぎ	765	31.4
9 水	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 青大豆 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 コーン キャベツ いちご	888	28.6
10 木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き 昆布あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	762	32.3
11 金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き のり酢あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり 鶏肉 かまぼこ	米 水あめ 甘酒 じゃがいも 米団子 でんぷん	もやし 小松菜 にんじん 大根 干ししいたけ こんにゃく たけのこ	762	29.6
14 月	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ とう菜とマカロニのソテー 塩こうじポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ ウインナー	米 ラード マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ 冬菜 キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー	777	27.9
15 火	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしとかまぼこのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ みそ たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ	786	28.0
16 水	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりフレンチポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたね油 卵	米 米油 ごま じゃがいも でんぷん ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ メンマ 小松菜 もやし 長ねぎ	763	29.2
17 木	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶの葉 キャベツ	827	33.3
18 金	ゆで中華麺	発酵乳 (プレーン)	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめとみかんのさっぱりあえ	発酵乳 豚肉 なたね油 たら 豆腐 大豆 わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぷん パン粉 小麦粉	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん缶	742	31.9
21 月	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き ごま酢あえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 さば 打ち豆 豆腐	米 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	743	32.3
22 火	ごはん	牛乳	鶏肉の塩からあげ 切り干しバンサンスー わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 米粉 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	793	28.9
23 水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ 春色クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン でんぷん 砂糖 ひまわり油 米粉 マカロニ 米油 じゃがいも	りんご ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん かぶ かぶの葉	810	34.7
24 木	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	794	30.7
25 金	ソフト麺	牛乳	和風汁 ポテトビーンズ ごまゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	ソフトめん じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	755	33.2
28 月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 春雨 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ チンゲンサイ	779	30.8
30 水	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 にんじんのカラフル炒め 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノイックマヨネーズ 米油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	769	33.5

一食平均エネルギー：782 Kcal たんぱく質：31.0 g 脂質：22.0 g 食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。