

日	曜	献立名		使用材料名			Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)			体の調子を整えるもの(3.4群)
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 高野豆腐 ツナ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま でんぶん 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	757	32.0
9	水	ごはん	牛乳	ハンバーグの ごまケチャップソースかけ ローストポテト 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず ウインナー	米 ラード 砂糖 ごま じゃがいも 米油	玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ 大根 ブロッコリー	739	25.0
10	木	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(2個) 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 でんぶん	もやし 小松菜 にんじん 大根 干しいたけ こんにやく たけのこ水煮	732	26.9
11	金	玄米ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきのサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しらたき もやし キャベツ コーン いちご	796	24.0
14	月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 切干大根の炒り煮 わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 さつまいも ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 米粉 米油 ごま じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	743	34.2
15	火	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の揚げ煮 もやしのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 厚揚げ みそ たら	米 でんぶん 米粉 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし キャベツ 小松菜	803	29.7
16	水	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 厚揚げ	米 砂糖 米粉 ごま ごま油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん コーン ごぼう 大根 えのきたけ こんにやく 長ねぎ	764	33.3
17	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーン焼売(2個) わかめとみかんのさっぱりあえ	牛乳 豚肉 なたと たら 豆腐 わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード でんぶん パン粉 小麦粉	メンマ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ しょうが コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	768	32.8
18	金	アップル 米粉パン	牛乳	ひじきと大豆の ミートソース焼き フレンチサラダ 春色豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ペーコン 白いんげん豆 みそ 豆乳	こめ粉パン 米油 じゃがいも 米粉	りんご 玉ねぎ しょうが トマト パセリ きゅうり にんじん キャベツ コーン かぶ かぶの葉 ほうれん草	803	36.0
21	月	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 中華五目スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なたと	米 ごま油 ごま じゃが芋 春雨	しょうが キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ えのきたけ もやし メンマ 小松菜	724	26.0
22	火	ごはん	牛乳	さわらのお好みソース焼き 切り干しパンサンスー 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノエグマヨネズ ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 玉ねぎ 大根 小松菜	765	32.5
23	水	ごはん	牛乳	太巻きたまご にんじんのカラフル炒め とり団子のごまみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 だいず みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ねりごま ごま なたね油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草	758	29.0
24	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレーポテトビーンズ 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 でんぶん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	758	33.4
25	金	ごはん	牛乳	セルフのツナそばろ丼 春雨サラダ 春キャベツのみそ汁	牛乳 ツナ ひじき ちりめんじゃこ 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	にんじん とう菜 もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	757	30.5
28	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き やみつぎ塩昆布和え 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 昆布 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 玄米 ごま油 ごま 米油 でんぶん 米パン粉	しょうが にんじん もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ チンゲンサイ	780	31.8
30	水	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 茎わかめ さつまいも かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 米粉 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが メンマ こんにやく にんじん ごぼう かぶ かぶの葉 キャベツ	800	30.9

一食平均エネルギー：765 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：20.9 g

食塩：2.4 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。