

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		
1 木	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソースがけ くきわかめのいたためもの かきたまじる	牛乳 厚揚げ かつお節 茎わかめ さつま揚げ ちくわ 卵	米 砂糖 ごま油 でんぱん	長ねぎ しょうが にんじん ごぼう つきこんにやく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	580	23.0
2 金	ごはん	牛乳	【子どもの日献立】 セルフのさんしょくそぼろどん ゆかりあえ たけのこのみそしる ミニたいやき	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 わかめ みそ 小豆	米 米油 砂糖 小麦粉	しょうが さやいんげん キャベツ もやし にんじん ゆかり えのきたけ 長ねぎ たけのこ	682	29.0
7 水	むぎごはん	牛乳	だいずカレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 青大豆 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん りんご こんにやく キャベツ とうもろこし	650	22.4
8 木	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズやき なめたけあえ はるやさいのにももの	牛乳 あじ チーズ 豚肉 厚揚げ みそ	米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんにく トマト ほうれん草 もやし にんじん なめたけ キャベツ たけのここんにやく さやえんどう	631	32.1
9 金	こめこの こくとう パン	牛乳	とりひきにくのグラタン フレンチサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 卵	米粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 バター パン粉 米油 でんぱん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれん草	628	29.8
12 月	ごはん	牛乳	さけのみそマスタードやき アスパラとエリンギのソテー とうふスープ	牛乳 さけ みそ ベーコン 豆腐 ちくわ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	★アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ だいこん 長ねぎ	578	28.9
13 火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 とりにくのカレーこうじやき いなりあえ かぶのみそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ かぶ 長ねぎ	591	25.8
14 水	ちゅうかめん	のむヨーグルト	しょうゆラーメン はるまき きりぼしだいこんナムル	ヨーグルト 豚肉 なんと	中華麺 米油 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草 とうもろこし メンマ 長ねぎ ★切干大根 キャベツ きゅうり	654	24.3
15 木	ごはん	牛乳	カップなっとう のりずあえ みそあじにくじゃが	牛乳 納豆 ツナ のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 じゃがいも 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼうこんにやく さやいんげん	604	27.2
16 金	ごはん	牛乳	【体育大会応援献立】 かつおフライ こうはくサラダ たまいれスープ	牛乳 かつお ハム	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 麩 じゃがいも	だいこん もやし にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ	581	22.0
19 月	ごはん	牛乳	タラとポテトのあげに たくあんあえ ぐだくさんスープ	牛乳 たら 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぱん じゃがいも 米油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ もやし 長ねぎ	659	22.4
20 火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～沖縄県～ セルフのもずくそぼろどん にんじんのごまサラダ とうふのみそしる シークワサーゼリー	牛乳 もずく 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぱん ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ 長ねぎ	631	24.1
21 水	ゆでうどん	牛乳	【ふるさと献立】 さんさいじる ささかまのてんぷら あさづけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ	うどん 小麦粉 米油 砂糖	たまねぎ にんじん 長ねぎ ★干しいたけ 山菜 たけのこ キャベツ かぶ	643	23.7
22 木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス あおだいずのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉 油 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ もやし	694	24.2
23 金	ごはん	牛乳	てづくりちぐさやき アスパラのマヨネーズあえ たまねぎのみそしる	牛乳 卵 ツナ ひじき 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん ★アスパラガス もやし にんじん しめじ こまつな	594	23.2
26 月	振替休業日(給食なし)							
27 火	ごはん	牛乳	がんものふくめに アスパラのこんがあえ なめこのみそしる	牛乳 がんもどき 昆布 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	★アスパラガス キャベツ もやし 玉ねぎ なめこ にんじん 長ねぎ	584	21.8
28 水	ごはん	牛乳	さばのみそやき わふうポテトサラダ さわにわん	牛乳 さば みそ ちくわ かつお節 青のり 豚肉	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし キャベツ だいこん にんじん ごぼう しらたき ★干しいたけ たけのこ さやえんどう	621	28.1
29 木	ごはん	牛乳	やさしいシューマイ パンサンスー マーボーあつあげ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 でんぱん	とうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ	626	22.3
30 金	まるパン	牛乳	セルフバーガー(フィッシュフライ) コールスローサラダ かぼちゃとおまめのとうにゅうスープ	牛乳 すけそうだら ベーコン 大豆 白いんげん 青大豆 金時豆 豆乳	コッペパン パン粉 米油 じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん とうもろこし かぼちゃ パセリ	598	24.8

一食平均エネルギー:623 Kcal

たんぱく質:25.2 g

脂質:18.4 g

食塩:2.1 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。