

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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	Kcal	g	g	g
1	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき 切り昆布の炒め煮 塩こうじスープ	牛乳 さば みそ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 厚揚げ かまぼこ	米 ごま 砂糖 米油	にんじん こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 小松菜	759	34.1	22.2	2.4
2	金	若菜ごはん	牛乳	【食育の日：端午の節句献立】 厚揚げのそぼろあんかけ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	かつお節 牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆 ツナ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 大麦 砂糖 米油 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ 春雨	コーン 高菜漬 えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 長ねぎ	749	29.9	25.8	2.7
7	水	丸パン	牛乳	セルフのてりやきハンバーガー リボンマカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー 大豆	コッペパン でんぷん 砂糖 ごま マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト パセリ	739	31.0	23.2	3.4
8	木	ごはん	牛乳	手作りひじき入り卵焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	玉ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう かぶ かぶの葉	754	29.0	24.3	2.5
9	金	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい 春雨サラダ うずら卵入り五目中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	米 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま 米油 でんぷん	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし 小松菜 にんにく 大根 干ししいたけ メンマ にら	805	30.3	26.2	2.4
12	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく 切干大根 しらたき にんじん 小松菜 もやし キャベツ えのきたけ キムチ にら しょうが	748	29.1	21.1	2.3
13	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 たらと高野豆腐の青のりがらめ おかかあえ 相性汁	牛乳 高野豆腐 青のり かつお節 ベーコン みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	772	28.4	20.6	2.1
14	水	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根のいためナムル もずくスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 もずく なた 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 春雨	にんにく にんじん もやし 切干大根 にら えのきたけ 長ねぎ	732	32.7	20.9	2.2
15	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん ナムル ガーリックポテト	牛乳 豚肉 大豆 なたと みそ	中華麺 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ にら 小松菜 もやし	822	34.2	23.6	2.5
16	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ ごま酢和え 新たまねぎとえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま	切干大根 もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	731	33.1	21.9	2.3
19	月	ごはん	牛乳	手作りゆかりのりふりかけ 厚焼きたまご 肉野菜炒め ニラのみそ汁	青のり 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも	赤しそ にんじん キャベツ 小松菜 もやし にら	743	29.8	22.2	2.9
20	火	ごはん	牛乳	かつおと大豆のチリソース 大根のゆかり和え わかめスープ	牛乳 かつお 大豆 わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも ごま油 砂糖 春雨	しょうが にんにく 大根 小松菜 コーン 赤しそ メンマ にんじん えのきたけ 玉ねぎ 葉ねぎ	748	30.9	19.0	2.3
21	水	米粉の蒸餾コッペパン	牛乳	大豆とひじきのカップ焼き こんにゃくとブロッコリーの ツナサラダ コーンチャウダー	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 ツナ ウインナー 白いん げん豆	こめ粉パン 黒砂糖 米油 ごま じゃがいも 米粉	玉ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー こんにゃく にんじん しめじ コーン パセリ	829	36.1	27.1	3.2
22	木	ゆでうどん	牛乳	かきたま汁 きびなごのカリカリ焼き 春キャベツの塩こうじ和え	牛乳 油揚げ 卵 わかめ 昆布 きびなご 青大豆	ゆでうどん でんぷん じゃがいも 米パン粉 砂糖 米油 ごま油	にんじん 大根 干ししいたけ 小松菜 しょうが キャベツ コーン ブロッコリー	753	30.1	17.7	2.2
23	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き ごまこんぶ和え 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 昆布 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん	大根 キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうが 葉ねぎ	767	28.1	22.3	2.4
26	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそぼろ丼 カレーポテト 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ 大根 小松菜	753	28.2	21.6	2.4
27	火	ごはん	牛乳	さばのピリ辛みそ焼き 野菜のごま炒め 厚揚げとだいこんの中華スープ	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ	米 じゃがいも ごま 米油 ごま油	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ 小松菜	747	32.9	23.1	2.1
28	水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ しめじ 大根 小松菜	761	28.0	24.8	2.1
29	木	麦ごはん	牛乳	和風カレー ひじきサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ハム チーズ	米 大麦 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 キャベツ もやし コーン	767	28.4	21.2	2.6
30	金	こまつなごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ こんがりキツネの和風サラダ 豚汁	かつお節 牛乳 めぎす 油揚げ 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 ごま 米粉 米油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	759	32.6	24.0	2.5

一食平均エネルギー：762 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：22.6 g

食塩：2.5 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。