

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	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
27	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとこうやどうふのしょうがいため きゅうりのごまづけ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 もずく 大豆 みそ	ごはん 米油 でんぶん ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にら きゅうり キャベツ にんじん 長ねぎ	617 25.8
28	木	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ガーリックポテト キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳 大豆 ツナ みそ 油揚げ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん しらたき しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	642 22.6
29	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくとくきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん セロリー もやし コーン 赤ピーマン こんにゃく	618 18.9
★1日は「防災の日」です。日持ちする缶詰や乾物を使った料理をいただきます。								
1	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 くるまふとなつやさいのあげに こんぶあえ かんぶつとやさしいのみそしる	牛乳 こんぶ 高野豆腐 わかめ ツナ みそ	ごはん ふ 米粉 米油 でんぶん じゃがいも さとう ごま油	なす えだめめ キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ 切干大根 コーン	651 21.9
2	火	ごはん	牛乳	ささかまのマヨやき ごまこうじあえ スタミナとんじる	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 花がつつ 豆腐 大豆 みそ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 米油	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ こんにゃく にら	611 24.6
3	水	むぎごはん	牛乳	なすのキーマカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト コーン きゅうり	637 20.8
4	木	ごはん	牛乳	さけのバジルしおこうじやき ごもくきんぴら かきたまみそしる	牛乳 鮭 さつまあげ 豆腐 卵 みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	にんじん メンマ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	629 27.3
5	金	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソース カラフルやさいのサラダ トマトとモロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	ごはん でんぶん 米油 さとう じゃがいも ラード	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン トマト モロヘイヤ	605 21.4
8	月	ごはん	牛乳	チンジャオロース のりしおポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 豆腐 わかめ	ごはん じゃがいも 春雨 米油 さとう でんぶん ごま油	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ	610 22.1
★9日は、ふるさと献立です。上越地域のなすと大豆をいただきます。								
9	火	こめこの まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 オムレツ 上越産なすとだいずのラタトゥイユ ポトフ	牛乳 卵 大豆 ツナ 豚肉	こめ粉パン でんぶん さとう 米油 パン粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト にんじん キャベツ	601 29.8
10	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	しおこうじラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ コーンとウインナーのこめこむしパン	牛乳 豚肉 なた くきわかめ ウインナー 豆乳	中華めん 米油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米粉 さとう	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ メンマ 長ねぎ きゅうり キャベツ コーン	646 24.3
★11日は、食育の日献立です。大分県民が多く食べる鶏肉、郷土料理の「だんご汁」をいただきます。								
11	木	ごはん	牛乳	【食育の日・大分県】 ポテトとおこめのささみカツ あかじそあえ だんごじる	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ みそ	ごはん さとも 米粉 じゃがいも でんぶん さとう ほうとう麺 米油	だいこん もやし にんじん ほうれん草 赤じそ はくさい 長ねぎ	623 24.8
12	金	ごはん	牛乳	あつあげのしおそぼろあんかけ いそマヨあえ めぎすのつみれじる	牛乳 厚揚げ 豚肉 のり めぎす 大豆 みそ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん	しょうが もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ	634 27.6
16	火	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター ゆかりこんぶあえ にくじゃが	牛乳 ししゃも 大豆 こんぶ 豚肉 厚揚げ あおさ	ごはん 小麦粉 さとう でんぶん じゃがいも なたね油 米粉 米油	きゅうり キャベツ にんじん 赤じそ しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	660 22.6
17	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース わかめのサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 大豆	ソフトめん 米油 米粉 ハヤシルウ さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト もやし コーン みかん	666 26.1
18	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 いかのこめこあげ やさいとツナのガーリックソテー はるさめスープ	牛乳 いか ツナ 豚肉 豆腐	ごはん でんぶん 米粉 米油 春雨 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ エリンギ 小松菜 たまねぎ 長ねぎ	640 27.4
19	金	ごはん	牛乳	さばのしょうがに なめたけあえ ごまみそしる	牛乳 さば 青大豆 豆腐 わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう ごま	しょうが だいこん にんじん もやし ほうれん草 なめたけ キャベツ	651 29.7
22	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん マカロニサラダ だいこんととうふのみそしる	牛乳 豚肉 昆布 みそ 豆腐 大豆	ごはん 米油 さとう でんぶん マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ しらたき はくさい だいこん にら にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	614 24.2
24	水	ゆでうどん	ほっご乳 マスカット 味	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき コーンおひたし	脱脂粉乳 豚肉 油揚げ いわし	うどん カレールウ さとう でんぶん じゃがいも 玄米 米粉 米油 水あめ	ぶどう にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 コーン	623 23.7
25	木	ごはん	牛乳	メンチカツ きりぼしだいこんのソースいため ポテトボールスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	ごはん さとう 米油 でんぶん 米粉 ラード じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ 切干大根 ピーマン にんにく はくさい	657 21.3
26	金	ごはん	牛乳	あじのみそマヨやき のりずあえ のっぺいじる	牛乳 あじ みそ のり 豚肉 厚揚げ ちくわ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 干しいたけ	641 30.1
29	月	ごはん	牛乳	セルフのガバオふうライス ローストおさつ かきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵	ごはん 米油 でんぶん さつまいも ごま油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす エリンギ えのきたけ しょうが にんにく にんじん	654 24.7
★今年、前島密が生まれてから190年を迎える年です。30日は、前島密にちなんだ献立をいただきます。								
30	火	こめこパン	牛乳	【前島密にちなんだ献立】 ピアバターフィッシュ くろふねサラダ コンソメスープ〜きつてふう〜	牛乳 ホキ わかめ 豚肉	こめ粉パン 小麦粉 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいもでんぶん さとう 米粉ワندان	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ほうれん草 コーン	615 28.2