

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー カレーポテトビーンズ みそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ なると	こめ こめあぶら さとう でんぶん こまあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	607	25.5	19.4	1.9
2	木	ごはん	牛乳	がんもどきのそぼろあんかけ しらあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき だいず とりにく あおだいず とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう こめあぶら こまあぶら じゃがいも	にんじん えのきたけ しょうが もやし ほうれんそう コーン だいこん ながねぎ	608	25.6	19.3	1.8
3	金	あつぎり しょくパン	牛乳	てづくりりんごジャム とりにくとじゃがいもの ケチャップがらめ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょくパン さとう でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら	りんご レモン ピーマン にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン ブロッコリー	599	26.8	20.8	2.5
6	月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ：じゅうごや】 うさぎのハンバーグ やさいのみそいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ みそ かまぼこ とうふ	こめ さとう でんぶん こめあぶら さといも	たまねぎ しょうが トマト にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	588	23.0	18.7	2.0
7	火	ごはん	牛乳	ししゃものからあげ もやしのカレーふうみ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ うちまめ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも こまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	594	24.0	18.3	1.9
8	水	ごはん	牛乳	セルフのそぼろどん フレンチポテト やさいともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも こまあぶら	しょうが たまねぎ ピーマン コーン にんじん もやし ほうれんそう ながねぎ	603	23.1	19.6	2.0
9	木	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりすあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ほっけ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こんにゃく さやいんげん	591	30.3	16.6	1.8
10	金	ごはん	牛乳	【めのあいごデーこんだて】 ひとみキラキラハヤシライス ブロッコリーと こんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ こめあぶら じゃがいも さとう こめこのハヤシルウ こめこ こまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト サラダこんにゃく ブロッコリー キャベツ	582	22.8	14.0	1.8
14	火	ごはん	牛乳	ギョーザ いためナムル ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なると とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん こまあぶら こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく にんじん もやし だいこん メンマ ほししいたけ ながねぎ	603	22.8	18.9	1.9
15	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご ポテトサラダ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご めぎす だいず みそ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ノイグ マネズ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	608	24.4	19.5	2.1
16	木	ごはん	牛乳	【えちご・けんしんSAKEまつり】 さばのソースやき ごもくきんびら さけかすじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも さけかす	しょうが にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん はくさい ながねぎ	591	27.1	18.4	1.8
17	金	キャロット こめこパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 しおこうじチキン やなぎばひまわりふうサラダ なますかぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かまぼこ	こめこパン でんぶん さつまいも ノイグ マネズ はるさめ こまあぶら	にんじん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ コーン なますかぼちゃ ながねぎ	586	29.9	21.0	2.9
20	月	ごはん	牛乳	キャベツのそぼろいため ローストかぼちゃ わふうポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん しめじ キャベツ かぼちゃ たまねぎ だいこん こまつな	616	22.0	18.8	1.7
21	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 あつあげのおろしあんかけ れんこんのいそマヨサラダ あきいろとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぶん ノイグ マネズ さつまいも	だいこん れんこん キャベツ ほうれんそう コーン にんじん しめじ ごぼう ながねぎ	633	25.5	22.1	1.8
22	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりの さつまいもとうにゅうむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら こまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ にら もやし コーン	694	25.9	18.0	2.4
23	木	ごはん	牛乳	あきやさいのツナカレー あおだいずとわかめのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ だいず わかめ あおだいず	こめ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ こまつな キャベツ コーン ぶどう	674	21.6	17.6	2.0
24	金	ごはん	牛乳	かつおフライの ケチャップソースかけ こんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう かつお こんぶ とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ	566	23.5	14.8	2.1
27	月	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい はるさめサラダ はっほうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ こまあぶら こめあぶら でんぶん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし にんにく メンマ ほししいたけ はくさい	609	22.8	18.5	2.1
28	火	ごはん	牛乳	めぎすのもみじやき なますかぼちゃのいためもの きせつののっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ ぶたにく かまぼこ ちくわ とうふ	こめ こめこ こめあぶら こまあぶら さといも でんぶん	にんじん もやし なますかぼちゃ さやいんげん だいこん しめじ ながねぎ	557	25.1	12.7	1.8
29	水	ソフトめん	牛乳	きつねじる おかかあえ のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ かつおぶし いりだいず あおのり	ソフトめん でんぶん こめあぶら	たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	583	27.0	15.1	1.8
30	木	ごはん	牛乳	【しょくひんロスさくげんのひ】 ちくわのツナマヨやき ブロッコリーのサラダ だしまでまるごとみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ こんぶ だいず みそ	こめ ノイグ マネズ こまあぶら さつまいも	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん だいこんば	627	23.5	19.3	2.3
31	金	ケチャップ ライス	のむ ヨーグルト (いちご)	とりにくのハーブやき ハロウィンサラダ とうにゅうパンプキンスープ	ツナ のむヨーグルト とりにく かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう こめこ	トマト たまねぎ コーン いちご にんにく バジル キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	566	27.5	10.8	2.7

一食平均エネルギー：604kcal

たんぱく質：25.0g

脂質：17.8g

食塩：2.0g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。