

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	水	ごはん	牛乳	鯖のねぎ塩焼き たくあんあえ きのこ汁	牛乳 さば 豆腐	米 ごま	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん だいこん きゅうり だいこん ごぼう えのきたけ ましたけ しめじ しらたき	722	26.9
2	木	ごはん	牛乳	ししゃもの粒マスタード焼き さつまいものきんぴら 厚揚げと白菜のみそ汁	牛乳 子持ちししゃも さつまいも 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま	にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい えのきたけ 長ねぎ	729	31.1
3	金	食パン	牛乳	りんごジャム コーンフレークチキン ツナサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	パン りんごジャム コーンフレーク 米油 砂糖 ジャがいも	キャベツ ブロッコリー とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん	741	36.4
6	月	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎ型ハンバーグ れんこんのきんぴら お月見だんご汁	牛乳 鶏肉 さつまいも 油揚げ	米 砂糖 米油 さといも いももち	たまねぎ ★れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい 長ねぎ	780	26.7
7	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 切り干し大根のツナあえ さつまいも汁	牛乳 ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 車ふ でんぱん 米油 砂糖 さつまいも	★切干大根 もやし にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく	752	24.7
8	水	ごはん	牛乳	いかのサラサ揚げ 秋おひたし かきたま汁	牛乳 いか 花がつお ちくわ 卵	米 でんぱん 小麦粉 米油	しょうが もやし こまつな にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ ほうれん草	684	31.1
9	木	ごはん	牛乳	マーボー春雨丼 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 春雨 米油 砂糖 ごま油 でんぱん	たまねぎ にんじん いら しょうが にんにく たけのこ キャベツ とうもろこし	736	27.5
10	金	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 鮭のみそマヨ焼き 目にA(エー)炒め ランドルト環みそ汁	牛乳 さけ みそ ベーコン 大豆 ちくわ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 ジャがいも	なす にんじん こまつな しらたき だいこん 長ねぎ	702	32.6
14	火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 ビーフソテー 里芋のみそ汁	牛乳 いわし ベーコン 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ビーフン 米油 ごま油 さといも	しょうが キャベツ にんじん ピーマン はくさい 長ねぎ	714	26.6
15	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 豚肉の香味炒め のりず和え 塩こうじのうまみスープ	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ	米 砂糖 でんぱん 米油 ジャがいも	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 はくさい しめじ	704	31.3
16	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 春雨サラダ 大根と厚揚げの オイスターソース煮	牛乳 卵 わかめ 豚肉 厚揚げ	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま 米油	キャベツ きゅうり だいこん にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	776	31.0
17	金	麦ごはん	牛乳	秋の味覚カレー 青大豆サラダ	牛乳 鶏肉 青大豆	米 大麦 さつまいも 米油 小麦粉 植物油 オリーブ油	たまねぎ ★れんこん にんじん エリンギ りんご キャベツ とうもろこし	754	24.0
20	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～近畿地方～ 太刀魚フライ 水菜のおひたし 飛鳥鍋	牛乳 たちうお かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 米油	もやし みずな にんじん だいこん えのきたけ ごぼう 葉ねぎ ★干しいたけ	761	30.7
21	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛炒め 糸かまとわかめのサラダ 中華卵スープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぱん ごま油 ジャがいも	もやし にんじん しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ ほうれん草	719	29.6
22	水	中華麺	牛乳	味噌ラーメンスープ 野菜入りシューマイ じゃこサラダ	牛乳 豚肉 なたと みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	中華麺 米油 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ もやし にんじん 長ねぎ しょうが にんにく メンマ とうもろこし キャベツ ほうれん草	835	37.3
23	木	ごはん	牛乳	笹かまのお好み焼き 切干大根の焼きそば風炒め カレーにくじゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 豚肉	米 米油 ジャがいも 砂糖	★切干大根 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しらたき さやいんげん	730	31.1
24	金	米粉の キャロット パン	牛乳	カレーポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 豚肉 白いんげん ベーコン 豆乳	米粉パン ジャがいも パン粉 米油 オリーブ油 米粉	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー たまねぎ さやいんげん とうもろこし	789	30.1
27	月	さつまいも ごはん	牛乳	白身魚のりんごソースがけ こんがりきつねの和風サラダ なめこのみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも でんぱん 米油 砂糖 りごま	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ★だいこん なめこ こまつな 長ねぎ	708	28.8
28	火	ごはん	牛乳	手作り千草焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 ひじき ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	玉ねぎ とうもろこし さやいんげん ブロッコリー もやし にんじん こまつな	723	28.6
29	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース れんこんジャキジャキサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 オリーブ油 砂糖 米粉 米油	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト ★れんこん キャベツ みずな とうもろこし	806	34.8
30	木	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ ゆかりあえ 鶏だんご汁	牛乳 厚揚げ かつお節 鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ジャがいも	長ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん ゆかり粉 たまねぎ しめじ	734	29.5
31	金	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ わかめスープ パンブキンババロア	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく しらたき たけのこ ほうれん草 もやし にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし かぼちゃ	727	28.4

一食平均エネルギー:742 Kcal

たんぱく質:29.9 g

脂質:21.5 g

食塩:2.6 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。