

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	厚揚げの薬味ソースがけ(2個)		大根サラダ とりだんご汁	牛乳 厚揚げ かつお節 とりだんご 豆腐 みそ 大豆	米 さとう ごま油 油 ごま	長ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	716	27.9
2	木	新人各種大会									
3	金	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 豚肉 厚揚げ	米 ごま	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきたけ しめじ みずな こんにゃく	765	30.1
6	月	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎさんハンバーグ ほうれん草のサラダ お月見だんご汁			牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ	米 さとう いもち	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ごぼう 長ねぎ	768	27.2
7	火	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 茎わかめ ヨーグルト	米 はるさめ 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	711	26.1
8	水	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 ベーコン 豆乳	米粉パン じゃがいも さとう パン粉 油 オリーブ油 白いんげん豆 米粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり さやいんげん	821	31.7
9	木	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き キャベツのごまネーズあえ 豆腐のみそ汁			牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ しめじ こまつな	733	32.4
10	金	ごはん	牛乳	【目の愛護デー】 鮭のみそマヨ焼き 目にA(ええ)炒め ランドルト環みそ汁			牛乳 さけ みそ ベーコン ちくわ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう じゃがいも	なす にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	722	33.3
14	火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 れんこんきんぴら 里芋のみそ汁			牛乳 いわし さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 さとう 水あめ 油 ごま さといも	しょうが 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	749	28.0
15	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 豚肉の香味炒め のり酢あえ うま味たっぷり塩こうじスープ			牛乳 豚肉 のり 豆腐	米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく	719	30.1
16	木	ごはん	牛乳	ししゃもの唐揚げ(2尾) ビーフンソテー 大根のスープ			牛乳 ししゃも ベーコン 厚揚げ かまぼこ	米 かたくり粉 小麦粉 油 ビーフン ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ビーマン だいこん チンゲンサイ きくらげ	714	28.2
17	金	ごはん	牛乳	秋味カレー 青大豆サラダ			牛乳 豚肉 青大豆	米 さつまいも 油 カレールウ オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	770	23.2
20	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麴の揚げ煮(2個) 干草あえ さつま汁			牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 麴 かたくり粉 油 さとう ごま さつまいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	733	23.6
21	火	中華めん	牛乳	味噌ラーメンスープ 野菜シュウマイ(2個) じゃこサラダ			牛乳 豚肉 なんと みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ	中華めん 油 パン粉 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ メンマ コーン キャベツ ほうれんそう こまつな	836	36.4
22	水	食パン	牛乳	りんごジャム さくさくフレークチキン ツナサラダ 白菜のコンソメスープ			牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	パン りんごジャム ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん	789	34.7
23	木	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛炒め わかめサラダ 中華たまごスープ			牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ かまぼこ たまご	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	708	27.6
24	金	ごはん	牛乳	【味めぐり～近畿～】 太刀魚フライ 水菜サラダ 飛鳥鍋			牛乳 たちうお 鶏肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま	みずな キャベツ にんじん もやし だいこん えのきたけ ごぼう はねぎ	785	30.4
27	月	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き(2枚) 切干大根の焼きそば風 肉じゃが			牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも さとう	切干大根 にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	780	30.7
28	火	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース れんコーンサラダ			牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 油 ハヤシルウ 米粉 さとう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト れんこん キャベツ コーン	831	32.5
29	水	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 たまご わかめ 豚肉 厚揚げ	米 さとう 油 はるさめ ごま油 ごま	もやし きゅうり だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく	776	31.1
30	木	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 かたくり粉 油 さとう ごま	りんご たまねぎ キャベツ にんじん はくさい なめこ こまつな 長ねぎ	744	29.3
31	金	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ(肉&ナムル) わかめスープ かぼちゃプリンタルト			牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	米 油 さとう ごま油 ごま タルト	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン かぼちゃ	805	29.4