

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	月	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに おかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	609	25.4	19.6	1.9
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに こんさいサラダ あつあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ さとう ノイグ マネズ	しょうが れんこん ごぼう キャベツ コーン にんじん だいこん はくさい えのきだけ ながねぎ	616	27.3	21.7	1.8
3	水	ソフト めん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく	647	27.4	16.3	1.9
4	木	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロックリーの マヨサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ハム とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう さつまいも ノイグ マネズ ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな ブロックリー はくさい ながねぎ	580	23.3	18.6	1.9
5	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんにく ほうれんそう にんじん ほししいたけ ながねぎ	623	23.6	19.4	1.7
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ やくみソースがけ だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう たまねぎ	585	26.4	17.8	1.9
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのおこのみやき ひじきサラダ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ひじき あおだいず ツナ あつあげ	こめ ノイグ マネズ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし コーン にんじん たまねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	640	27.2	20.0	2.2
10	水	ちゅうか めん	牛乳	ごもくあんかけラーメン さつまいもとだいずの かりんとあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも くらざとう	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	663	26.1	16.1	2.0
11	木	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれの しおこうじスープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず ツナ のり いわし たら	こめ こめあぶら さとう でんぷん ノイグ マネズ	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ ながねぎ	638	29.7	22.7	1.6
12	金	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチため ローストフレンチポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん もやし えのきだけ ながねぎ	586	24.0	18.0	1.9
15	月	わかめ ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	わかめ ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら さといも	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	578	21.9	17.3	2.6
16	火	ごはん	のむ ヨーグルト	さめのからあげ にんにくじょうゆだれ わかめのさっぱりあえ くたくさんみそしる	のむヨーグルト さめ わかめ あつあげ みそ だいず	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン きりぼしだいこん しめじ ながねぎ	589	23.1	13.3	2.1
17	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため ローストおさつ こめこワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なんと	こめ こめあぶら でんぷん さつまいも こめこワンドン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん しめじ メンマ はくさい もやし ながねぎ	603	20.8	14.9	1.9
18	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・とうじ】 かぼちゃカレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト	こめ こめあぶら 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 れんこん だいこん かぼちゃ キャベツ コーン ゆず	679	23.8	20.6	1.8
19	金	こくとう コッペ パン	牛乳	とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ベーコン	コッペパン くらざとう ノイグ マネズ じゃがいも コーンフ레이크 こめあぶら	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はくさい コーン パセリ	588	29.6	20.8	2.6

一食平均エネルギー：615kcal

たんぱく質：25.3g

脂質：18.5g

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。