

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	とりにくところやどうふのあげに 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 でんぶん 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 えのきたけ	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 ごまみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ さとう <del>ノイグ マネズ</del> じゃがいも ごま	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 えのきたけ ながねぎ	655	28.0	24.1	1.9
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 さくさくごまこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ かたくちいわし	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ ごま	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	682	32.4	17.2	2.2
4	木	ごはん	牛乳	タラのみそマヨやき いそあえ おでん	ぎゅうにゅう たら みそ のり あつあげ ちくわ こんぶ	こめ <del>ノイグ マネズ</del> こめこ さといも	にんじん もやし ほうれんそう だいこん こんにゃく	616	30.0	19.0	1.9
5	金	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
8	月	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 ごま こめあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく ほししいたけ ながねぎ	629	24.3	19.6	1.8
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 <del>ノイグ マネズ</del> 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	646	27.5	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 でんぶん ごまあぶら さつまいも くらざとう ごま	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	668	26.3	16.8	2.0
11	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんののりマヨあえ 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 ツナ のり いわし たら	こめ ごま さとう でんぶん <del>ノイグ マネズ</del> じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	614	25.0	21.8	1.5
12	金	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため チーズポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ かまぼこ とうふ わかめ	こめ こめあぶら でんぶん 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 えのきたけ ながねぎ	583	26.1	17.5	2.0
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 あつあげ	こめ さとう でんぶん 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	598	23.3	19.1	2.6
16	火	ごはん	<small>のむ</small> 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 でんぶん 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	579	23.1	13.2	2.0
17	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりローストポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぶん ごま じゃがいも ワンタン 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	556	21.4	16.5	1.9
18	木	むぎ 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コリーの ごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず とうふ もずく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ	572	22.4	17.5	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 はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン くらざとう <del>ノイグ マネズ</del> コーンフ레이크 こめあぶら じゃがいも こめこ	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	627	31.8	22.8	2.6
22	月	むぎ ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・とうじ】 かほちゃカレー 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 おおむぎ 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 かほちゃ キャベツ コーン ゆず	678	25.1	20.2	1.9

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〇157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。

