

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
9	金	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこのハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく コーン キャベツ	624	21.9
12	月	成人の日							
13	火	ごはん	牛乳	とうにゅうチーズハンバーグ ポテトのコロコロソテー とりにくとだいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうにゅう とうにゅうシュレッド ツナ	こめ ラード こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん しめじ こまつな	572	24.7
14	水	丸パン	牛乳	サメのパンこやき スパゲティーサラダ はくさいのみそクリームシチュー	ぎゅうにゅう さめ ベーコン しろいんげんまめ みそ	まるパン ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら スパゲッティ さとう ごま じゃがいも こめこ	パセリ バジル にんじん こまつな コーン たまねぎ はくさい しめじ	574	27.3
15	木	ごはん	牛乳	【げんえんの日】 あつあげとキャベツのうまからいた め ガーリックコーンポテト さつまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ とうふ	こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん にんにく コーン たまねぎ こまつな しめじ	588	23.8
16	金	ごはん	牛乳	てづくりサクサクふりかけ ししゃものフリッター れんこんのカラフルいため みそストローネ	あおのり ぎゅうにゅう ししゃも ウインナー だいず みそ	こめ パンこ ごま さとう こめあぶら こむぎこ でんぷん もちごめ だいずあぶら じゃがいも	にんじん れんこん キャベツ ブロッコリー コーン にんにく だいこん しめじ トマト	604	22.2
19	月	ごはん	牛乳	【こやまさくのすけ おいおいこんだて】 とりにくのしおこうじやき うのはなのいために かたまちのねいろじる おめでとうデザート	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ おから めぎす とうふ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう さといも いちごショコラケーキ	しょうが にんにく にんじん こんにやく ほうれんそう だいこん ごぼう ながねぎ	668	29.3
20	火	ごはん	はっこう にゅう (マスカット)	ぶりカツのぽかぽかソース ひじきサラダ ゆきみじる	はっこうにゅう スキムミルク ぶり ひじき とうふ かまぼこ	こめ みずあめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぶどう しょうが キャベツ こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	563	23.0
21	水	ごはん	牛乳	あつあげとだいずの みそケチャップがらめ のりたくあえ とりやさいじる	ぎゅうにゅう あつあげ だいず みそ のり とりにく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん たくあん えのきたけ キャベツ	574	23.8
22	木	ゆでうどん	牛乳	はっこうのまちじょうえつの うどんスープ ゆかりあえ さくさくごさかな	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ かたくちいわし	ゆでうどん こめあぶら ねりごま ごま さけかす さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	630	26.6
23	金	ごはん	牛乳	くるまふのあげに おからポテトサラダ キムチとんじる	ぎゅうにゅう おから ツナ ぶたにく みそ	こめ ふ こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ノエッグマヨネーズ さといも	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ キャベツ キムチ	631	21.4
26	月	ごはん	アルビ レックス 牛乳	【きゅうしょく週間】 アルビたまごやき にんじんのゆうひソテー げんきアップみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき こまつな はくさい ほうれんそう ながねぎ	593	23.6
27	火	ごはん	牛乳	【きゅうしょく週間】 ココアのもと さばのみそに パワフルてつサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ	こめ ココアのもと さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん	だいこん しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん こんにやく さやいんげん	682	30.1
28	水	ごはん	牛乳	【きゅうしょく週間】 とりにくのこめこからあげ あおだいずのしおこうじサラダ こめだんごみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおだいず あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう こめだんご	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ しめじ	667	25.1
29	木	ソフト麺	牛乳	【きゅうしょく週間】 ミートソース ホワイトツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ じゃがいも ノエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ カリフラワー コーン	638	26.3
30	金	麦ごはん	牛乳	【きゅうしょく週間】 ぜんりよくプレー ふゆやさいのカレー くきわかめのあえもの がんもどきのあげパンもどき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ちくわ がんもどき	こめ おおむぎ こめあぶら さといも カレールウ こめこ さとう ごま ココアのもと	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	652	22.9

一食平均エネルギー:617 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:19.0 g

食塩:1.9 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。ご了承ください。