

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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
2	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしポン酢ソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたいず あつあげ もずく みそ	こめ ラード さとう でんぷん こめあぶら はるさめ ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん レモンじる しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	595	23.4
3	火	ごはん	牛乳	【食育:せつぶん献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう いわし あおだいたいず かまぼこ とうふ うちまめ だいたいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	633	25.5
4	水	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム ひじきとだいたいずのチーズやき アスパラなのフレンチサラダ とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず ひじき チーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	しょくパン いちごジャム さとう でんぷん じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト キャベツ アスパラな にんじん しめじ ブロッコリー	579	25.5
5	木	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん ローストポテト トックのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん いら メンマ はくさい ながねぎ	612	24.4
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃものごまあげ だいこんのゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく めぎす みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さといも さけかす	だいこん キャベツ にんじん あかしそ はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	617	24.8
9	月	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ きりこんぶのいために さけのかすじる	ぎゅうにゅう こんぶ うちまめ さつまあげ さけ みそ	こめ じゃがいも さとう だいたいずあぶら パンこ こめこ こめあぶら さけかす	ほうれんそう キャベツ にんじん しらたき たまねぎ だいこん こんにやく しめじ ながねぎ	610	21.2
10	火	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ だいたいず	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	609	27.8
11	水	🌸建国記念の日🌸							
12	木	ソフト麺	発酵乳 (プレーン)	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	はっこうにゅう スキムミルク ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールウ でんぷん じゃがいも こめパンこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	574	26.6
13	金	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ いちごのムース	ツナ ぎゅうにゅう たまご ハンバーグ ウインナー だいたいず とうにゅう ゼラチン	こめ こめあぶら タピオカでんぷん さとう だいたいずあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく トマト いちご	645	22.8
16	月	ターメリック ライス	牛乳	キーマカレー こんにやくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	632	22.6
17	火	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ ぼかぼかとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとう じゃがいも	れんこん キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが	593	22.7
18	水	コッペパン	牛乳	とりにくのあまざけトマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー しろいんげんまめ	コッペパン こめこ こめあぶら あまざけ じゃがいも	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン バジル だいこん たまねぎ はくさい ブロッコリー	566	26.7
19	木	ゆで中華麺	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ だいたいずとじゃがいものごまがらめ こまつナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいたいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ はくさい ながねぎ もやし こまつな	581	26.5
20	金	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ だいたいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ながねぎ	593	25.5
23	月	🌸天皇誕生日🌸							
24	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのごまマヨサラダ すきやきふうじ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま ノエッグマヨネーズ こめあぶら ふ	きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	599	24.4
25	水	ごはん	牛乳	にくしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたいず あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが はくさい ながねぎ	627	22.3
26	木	🐱Jランチ お弁当の日🐱							
27	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ほうとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさい かぼちゃ	593	27.4

一食平均エネルギー:603 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:18.0 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。