

日	曜	献立		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
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのごまみそいため あおのりローストポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると もずく	こめ こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ ながねぎ たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	589	22.4	18.3	1.8
3	火	いろどり ごはん	牛乳	おはなのハンバーグ いそマヨあえ もものせっくのすましじる	あおだいず わかめ とうふ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず のり ツナ かまぼこ	こめ さとう でんぷん /ノエッグマヨネズ	にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ	597	24.1	21.8	2.4
4	水	ごはん	牛乳	さばのカレーしおこうじやき だいこんのきんぴら とうにゅうごまみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ だいず みそ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ	625	27.7	21.6	1.9
5	木	ゆで ちゅうか めん	発酵乳 プレーン	みそラーメン ミニはるまき きりぼしパンサンスー	はっこうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう こめあぶら はるさめ こむぎこ だいずあぶら こめこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン ながねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	626	21.8	17.9	2.1
6	金	ごはん	牛乳	ししやものりマヨやき ごまこんぶあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししやも あおのり こんぶ ぶたにく あつあげ だいず	こめ /ノエッグマヨネズ ごま ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん	629	26.2	20.8	1.9
9	月	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのあおのりがらめ ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり とうふ わかめ みそ だいず たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん あかしそ たまねぎ えのきたけ	626	23.8	18.5	1.9
10	火	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスのホワイトソースがけ ひじきのサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ひじき ツナ いりだいず	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう ココア	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	600	24.0	15.7	1.8
11	水	ごはん	牛乳	やきぎょうぎ もやしのナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう だいずあぶら でんぷん ごまあぶら ごま こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし メンマ ほうれんそう にんじん にんにく だいこん ほししいたけ ながねぎ	630	24.6	20.2	1.7
12	木	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ じゃがいものきんぴら もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう	616	25.6	19.2	1.9
13	金	コッペパン	牛乳	みかんジャム オムレツ マカロニサラダ はくさいとくだんごのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	コッペパン さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも	みかん ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん たまねぎ	570	23.7	18.8	2.0
16	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず なると あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しらたき きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ キムチ なら しょうが	603	25.1	19.5	1.8
17	火	ごはん	牛乳	さわらのあまざけみそやき とうなのツナマヨあえ はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ /ノエッグマヨネズ じゃがいも	とうな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	606	27.6	19.5	1.6
18	水	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ のりずあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	611	23.2	21.2	1.7
19	木	ゆでうどん	牛乳	ごもくうどんじる さくさくこざかな あおだいずとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かたくちいわし あおだいず わかめ	ゆでうどん さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	575	25.9	14.7	2.0
23	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう いちご	650	22.2	17.4	1.9

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：24.5 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。