

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				
2	月	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりローストップ うずらの卵入りもずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり うずら卵 もずく	米 米油 ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	763	28.2	23.9	2.1
3	火	いろどり ごはん	牛乳	花型ハンバーグ 磯マヨあえ すまし汁 卒業お祝いゼリー	青大豆 卵 わかめ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 のり 豆腐 かまぼこ 豆乳	米 でんぷん 砂糖 ノイックマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	740	27.3	25.7	3.0
4	水	ごはん	牛乳	鯖のカレー塩こうじ焼き 大根のきんぴら 豆乳ごまみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	大根 にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう 白菜 長ねぎ	800	34.7	26.2	2.3
5	木	ゆで中華麺	発酵乳 プレーン	みそラーメン ミニ春巻き 切り干しパンサンスー	発酵乳 豚肉 みそ	中華麺 砂糖 米油 はるさめ 小麦粉 大豆油 米粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ もやし 小松菜 切干大根	759	26.7	19.6	2.6
9	月	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の青のりがらめ ゆかりあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 高野豆腐 青のり 豆腐 わかめ みそ 大豆 たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ	792	29.4	21.4	2.3
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 ココア豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 ひじき ツナ 炒り大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ココア	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン	746	28.8	18.0	2.3
11	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 焼ききょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 がんもどき 厚揚げ みそ	米 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	817	31.4	25.8	2.2
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 もやしのみそ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ もやし 小松菜	766	31.3	22.1	2.3
13	金	コッペパン	牛乳	みかんジャム 手作りチーズオムレツ マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 ツナ チーズ 卵 ウインナー	コッペパン 砂糖 ノイックマヨネーズ マカロニ 米油 じゃがいも	みかん ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 にんじん	773	32.7	29.4	3.2
16	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲ風スープ 角チーズ	牛乳 ツナ 大豆 なた 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ キムチ いら しょうが	775	32.4	24.7	2.4
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鯖の甘酒みそ焼き とうなのツナマヨあえ 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉	米 甘酒 ノイックマヨネーズ じゃがいも	冬菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	768	34.3	23.1	1.9
18	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ のり酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ	782	28.9	25.7	2.1
19	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 さくさく小魚 青大豆とわかめのあえもの	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 卵 片口いわし 青大豆 わかめ	ゆでうどん でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	727	33.6	19.1	2.6
23	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ハム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 春雨 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	777	28.1	20.4	2.4

一食平均エネルギー:770 Kcal

たんぱく質:30.6 g

脂質:23.2 g

食塩:2.4 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。