

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	木	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーからあげ きりぼしだいこんのごまずあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ こめこ でんぷん ごま さとう	しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	574	23.6	
10	金	春色ごはん	牛乳	【ふるさと献立:おはなみ】 あつあげのみそチーズやき こんぶあえ こめだんごいりおはなみのっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ こんぶ かまぼこ	こめ ごま さとう じゃがいも こめだんご でんぷん	コーン もやし にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん	567	20.9	
13	月	ごはん	牛乳	【しょういくのひ献立: みんなでたのしくたべよう】 ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウインナー	こめ でんぷん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく エリンギ かぶ トマト	602	21.9	
14	火	麦ごはん	牛乳	【1年生 きゅうしょくかいし】 ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ コリアンダー にんじん こまつな キャベツ サラダこんにやく いちご	621	20.3	
15	水	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なたと みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぷん ワンタン	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ にはら	605	24.4	
16	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすのこめこあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと めぎす ひじき	ちゅうかめん こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら	メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	590	28.3	
17	金	ごはん	牛乳	さばのにはいずやき くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん みずあめ ねりごま ごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	612	26.8	
20	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン こまつな	585	24.6	
21	火	ごはん	牛乳	【げんえんのひ献立】 ホキのやくみソースがけ キャベツのごまあえ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう ホキ うちまめ とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ	580	24.9	
22	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とうなとエリンギのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン タピオカでんぷん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ とうな たまねぎ かぶ かぶのは	614	28.3	
23	木	ソフト麺	牛乳	わふうじる あおのりポテトビーンズ うめおかかあえ かくチーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず あおのり かつおぶし チーズ	ソフトめん こめあぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ ブロッコリー うめぼし	623	29.8	
24	金	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨやき ゆかりあえ はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは	585	24.1	
27	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれあげギョーザ はるさめサラダ たまごいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ なたと たまご	こめ ラード こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にはら しょうが もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	593	20.0	
28	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ だいずとひじきのいりに わかめとしいたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ	593	25.7	
29	水	昭和の日								
30	木	麦ごはん	発酵乳 (プレーン)	セルフのツナそぼろどん とうにゅうチーズポテト はるキャベツのみそしる	はっこうにゅう スキムミルク ツナ だいず とうにゅうシュレッド あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん とうな たまねぎ キャベツ ほうれんそう	574	23.8	

一食平均エネルギー: 595 Kcal

たんぱく質: 24.5 g

脂質: 18.2 g

食塩: 2.0 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。