

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩
		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	Kcal	g	g	g
9	木	むぎごはん	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 みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぷん ワタタン	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 にら	602	25.3	18.2	2.0
10	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 あつあげ みそ	こめ ノエグマヨネズ じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん ごぼう たまねぎ かぶ かぶのは あかしそ	611	24.6	19.3	2.1
13	月	わかめ ごはん	牛乳	【ふるさと&おはなみこんだて】 あつあげのあまみそやき ごまおひたし 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 とりにく かまぼこ	こめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	もやし ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	584	22.1	16.6	2.1
14	火	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 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	636	27.1	19.8	2.0
15	水	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ サラダこんにやく さくらんぼ レモン	623	19.9	16.4	1.8
16	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ やきぎょうぎ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと とりにく ひじき あおだいず	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら だいずあぶら	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが キャベツ にら コーン	600	28.1	15.9	2.2
17	金	コーン ごはん	牛乳	【食育の日こんだて】 ハンバーグオニオンソース リボンマカロニサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	コーン たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり にんにく トマト	610	22.0	18.4	2.0
20	月	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みそあえ 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 ごまあぶら でんぷん こめこ 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	603	24.5	19.4	1.8
21	火	ごはん	牛乳	【減塩の日こんだて】 ホキのやくみソースがけ ツナこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ ツナ あつあげ うちまめ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん なましいたけ	601	26.8	19.2	1.7
22	水	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 みそ あぶらあげ だいず	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	608	25.1	19.2	1.7
23	木	ソフト めん	牛乳	わふうじる あおのりポテトピーンズ うめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいず あおのり かつおぶし	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 もやし キャベツ うめぼし	583	27.8	15.3	2.0
24	金	アップル こめこパン	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 さとう こめあぶら だいずあぶら 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	602	28.3	22.1	2.2
27	月	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ はるさめサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	もやし にんじん にんにく ほうれんそう しょうが ほししいたけ たまねぎ メンマ ながねぎ にら	648	27.9	21.4	1.8
28	火	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ローストポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	コーン にんじん とうな たまねぎ キャベツ えのきたけ	626	23.9	19.3	1.6
30	木	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 わかめとしん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 みそ あぶらあげ わかめ	こめ ノエグマヨネズ 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	614	26.2	19.3	1.9

一食平均エネルギー：610 Kcal      たんぱく質：25.3 g      脂質：18.7 g      食塩：1.9 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。