

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	
8	水	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー こんにやくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールーウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ コリアンダー にんじん 小松菜 キャベツ サラダこんにやく	777	27.7	
9	木	春色ごはん	牛乳	【ふるさと献立:お花見】 厚揚げのみそ豆乳チーズ焼き 昆布あえ 米団子入りお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 豆乳シュレッド 昆布 かまぼこ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米団子 でんぷん	コーン もやし にんじん ほうれん草 大根 干しいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん	731	24.6	
10	金	ごはん	牛乳	鶏肉のヘルシー唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆 みそ 豆乳	米 米粉 でんぷん ごま 砂糖	しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし いちご	796	29.9	
13	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立: みんなで楽しく食べよう】 ハンバーグオニオンソース お花畑サラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 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	792	27.8	
14	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き とう菜のりたくあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	冬菜 もやし にんじん たくあん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	782	31.5	
15	水	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なると みそ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん ワンタン	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ にら	739	29.5	
16	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ めぎすの米粉揚げ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なると めぎす ひじき	中華麺 米粉 米油 砂糖 ごま油	メンマ にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	732	36.3	
17	金	ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き 茎わかめのきんぴら とり団子のごまみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん 水あめ ねりごま ごま	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 小松菜	804	33.9	
20	月	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ もずく 油揚げ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜	759	30.4	
21	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースがけ キャベツのごまあえ 打ち豆入りみそ汁	牛乳 ホキ 打ち豆 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 しめじ	759	31.4	
22	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ とう菜とエリンギのソテー 豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん エリンギ にんにく キャベツ 冬菜 玉ねぎ かぶ かぶの葉	808	37.2	
23	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 青のりポテトビーンズ 梅おかか和え 角チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり かつお節 チーズ	ソフトめん 米油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 もやし キャベツ ブロッコリー 梅干し	748	35.9	
24	金	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ ツナ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 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 赤しそ にんじん 玉ねぎ ごぼう かぶ かぶの葉	764	30.0	
27	月	ごはん	牛乳	ごまみそだれ揚げギョーザ 春雨サラダ うずらの卵入り中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 なると うずら卵	米 ラード 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	777	24.6	
28	火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 大豆とひじきの炒り煮 わかめと新たまねぎのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	米 ノエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ	778	32.6	
29	水	昭和の日								
30	木	麦ごはん	発酵乳 (プレーン)	セルフのツナたまごそばろ丼 豆乳チーズポテト 春キャベツのみそ汁	発酵乳 スキムミルク 卵 ツナ 大豆 豆乳シュレッド 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 大豆油 でんぷん 米油 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	715	27.2	

一食平均エネルギー: 766 Kcal

たんぱく質: 30.7 g

脂質: 21.7 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。ご了承ください。