

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(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)	体の調子を整えるもの(3.4群)		
8	水	玄米ごはん	牛乳	【入学、進級お祝い献立】 ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 豆乳	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ サラダこんにやく いちご	783	25.3
9	木	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 春野菜豚汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 大豆 ひじき さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 ノエックマヨネーズ 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 ごぼう かぶ かぶの葉	796	36.2
10	金	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 でんぶん	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	746	24.6
13	月	玄米ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそ米粉ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なると みそ	米 発芽玄米 ごま油 ごま 砂糖 でんぶん 米粉ワントン	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	721	29.1
14	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご とう菜のりたくあえ 肉じゃが	牛乳 卵 のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ノエックマヨネーズ じゃがいも 米油	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	791	29.3
15	水	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 米粉マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 米粉マカロニ 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	785	27.6
16	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 青のりポテトビーンズ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なると 大豆 青のり ひじき	中華麺 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	721	32.1
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 でんぶん 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	810	33.9
20	月	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 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 ホキ 打ち豆 豆腐	米 でんぶん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	長ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 しめじ	725	30.7
21	火	ごはん	牛乳	ちくわのツナマヨ焼き ゆかりあえ わかめと新たまねぎのみそ汁	牛乳 ちくわ ツナ 厚揚げ わかめ みそ	米 ノエックマヨネーズ ごま 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 えのきたけ	764	27.8
22	水	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 みそ 大豆	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 もやし 長ねぎ	755	30.3
23	木	ソフト麺 (発酵乳 プレーン)	牛乳	ごまみそ坦々めん めぎすの米粉揚げ 梅おかかあえ	発酵乳 豚肉 大豆 みそ めぎす かつお節	ソフトめん 砂糖 米油 ねりごま ごま ごま油 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり 梅干し	786	40.7
24	金	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 タピオカでんぶん 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	805	37.1
27	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 切干大根ののりマヨ和え もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 米粉 ノエックマヨネーズ じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	737	32.4
28	火	ごはん	牛乳	みそだれ米粉揚げぎょうざ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 なると	米 ラード でんぶん 砂糖 米粉 米油 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ にら しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	789	23.2
30	木	玄米ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ピザ風味豆乳チーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 豆乳シュレッド 厚揚げ みそ	米 発芽玄米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん 冬菜 にんにく キャベツ えのきたけ ほうれん草	747	29.7

一食平均エネルギー：766 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：22.0 g

食塩：2.4 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。