

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		
6	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 変わりきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 卵 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし 玉ねぎ えのきたけ 冬菜	745	30.5
7	火	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい にんじんのカラフル炒め 豆腐の中華煮	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 米油 でんぷん ごま油	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが もやし ピーマン にんにく メンマ 干しいたけ チンゲンサイ	802	31.0
8	水	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	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 米粉 でんぷん ごま 砂糖	しょうが 切干大根 キャベツ 冬菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	762	30.4
9	木	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー こんにゃくとわかめのサラダ 入学・進級お祝いデザート (さくらゼリー)	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 冬菜 キャベツ サラダこんにゃく さくらんぼ果汁 レモン果汁	826	28.4
10	金	春色ごはん	牛乳	【ふるさと献立:お花見】 厚揚げのみそチーズ焼き 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 チーズ 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 こんにゃく たけのこ さやいんげん	758	26.3
13	月	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 ノイグ マネズ 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 こんにゃく さやいんげん	791	32.3
14	火	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なると みそ	米 大麦 米油 ごま 砂糖 でんぷん ごま油 ワタナン	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 なら	749	30.3
15	水	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 冬菜	818	35.0
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	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	726	32.6
17	金	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	796	28.1
20	月	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 ノイグ マネズ 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	768	30.4
21	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースかけ キャベツのごまあえ 打ち豆入りけんちん汁	牛乳 ほき 打ち豆 豆腐	米 でんぷん 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	752	30.4
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 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 冬菜	756	30.4
23	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 めぎすの米粉揚げ 梅おかかあえ 角チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ めぎす かつお節 チーズ	ソフト麺 米粉 米油 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	786	43.6
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 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	808	37.1
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 大豆	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 なら しょうが もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ	793	25.5
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 ノイグ マネズ 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ	781	32.9
29	水	昭和の日							
30	木	麦ごはん	飲む ヨーグルト (プレーン)	セルフのツナたまごそぼろ丼 ピザ風味チーズポテト 春キャベツのみそ汁	飲むヨーグルト 卵 ツナ 大豆 チーズ 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 なたね油	にんじん 冬菜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	741	29.4

一食平均エネルギー：775 Kcal たんぱく質：31.4 g 脂質：21.8 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。