

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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
8	水	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 みそ	米 ノエックマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん ごぼう 玉ねぎ かぶ かぶの葉 赤しそ	754	29.1	21.2	2.5
9	木	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 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 砂糖 カレールウ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ サラダこんにやく さくらんぼ レモン	796	27.4	22.8	2.4
10	金	わかめ ごはん	牛乳	【ふるさと&お花見献立】 厚揚げのあまみそ焼き ごまおひたし 米団子のお花見のっぺい汁	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 ごま じゃがいも 米団子 でんぷん	もやし ほうれん草 にんじん 大根 干しいたけ こんにやく さやいんげん	756	26.0	16.5	2.6
13	月	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ みそワタンスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 なたと みそ チーズ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん ワタタン	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 なら	756	31.3	23.0	2.8
14	火	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 ごま	しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 小松菜	808	33.7	27.0	2.4
15	水	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き とう菜のりタクあえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 豚肉 厚揚げ	米 ノエックマヨネーズ 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	22.7	2.2
16	木	ゆで 中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ 焼きぎょうざ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 ひじき 青大豆	中華麺 小麦粉 大豆油 でんぷん 砂糖 ごま油	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが キャベツ なら コーン	750	33.8	18.0	2.7
17	金	コーン ごはん	牛乳	【食育の日献立】 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	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	コーン 玉ねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり にんにく トマト	768	27.2	22.3	2.5
20	月	ごはん	牛乳	鶏肉のヘルシーから揚げ 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 ごま油 でんぷん 米粉 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	760	29.8	22.8	2.2
21	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 ホキの薬味ソースがけ ツナ昆布あえ けんちん汁	牛乳 ホキ 昆布 ツナ 打ち豆 厚揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 生しいたけ	748	32.7	21.8	2.0
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 大根 小松菜	750	30.2	21.7	2.1
23	木	ソフト麺	牛乳	かきたまうどん汁 青のりポテトビーンズ 梅おかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 大豆 青のり かつお節	ソフトめん でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし キャベツ 梅干し	750	35.7	20.6	2.1
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 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	28.0	3.1
27	月	ごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ 春雨サラダ マーボー厚揚げ	牛乳 めぎす 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 米粉 米油 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん	もやし にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ メンマ 長ねぎ なら	810	33.6	24.5	2.3
28	火	ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろ丼 ローストチーズポテト 春キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	804	29.8	25.0	2.3
30	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 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	777	32.6	22.9	2.4

一食平均エネルギー：774 Kcal たんぱく質：31.4 g 脂質：22.6 g 食塩：2.4 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。