

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		
1	金	むぎごはん	牛乳	【こどもの日献立】 セルフのひじきそばうどん おかかあえ わかたけじる こどものひデザート	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 卵 かつお節 わかめ 豆腐 みそ かまぼこ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖	さやいんげん しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ ながねぎ りんごかじゅう レモンかじゅう	663	28.8
7	木	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ あおだいずのサラダ しんたまねぎのみそしる	牛乳 さば 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ さやいんげん	692	28.5
8	金	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそあんかけ きりぼしだいこんのさっぱりあえ もずたまスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ もずく 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく ★きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	610	24.6
11	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立: 朝ごはんを食べよう】 だしまきたまご てづくりひじきふりかけ にくじゃが	牛乳 ひじき かつお節 卵 厚揚げ 豚肉	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	619	25.1
12	火	ごはん	牛乳	しろみざかなのかんずりソース はるかぶときゅうりのあさづけ どさんこじる	牛乳 メルルーサ 塩昆布 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	ながねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン にんにく	593	26.5
13	水	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト (いちご味)	みょうこうとんじる ラーメンスープ やきぎょうざ しおこうじナムル	のむヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ゆで中華麺 米油 ごま油 でんぷん こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ メンマ ながねぎ キャベツ にら ほうれんそう もやし にんじん きくらげ	620	26.5
14	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あじのごまてりやき カレーふうみきんぴら キャベツのみそしる	牛乳 あじ さつまいも 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま 米油	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ えのきたけ ながねぎ	581	29.1
15	金	ごはん	牛乳	【体育大会応援献立】 チキンみそカツ こまつなののりツナサラダ たまいれスープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ のり	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ふ じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ながねぎ	618	25.4
18	月	ごはん	牛乳	さけのわかばやき やさいのうめだれサラダ ぐたくさんじる	牛乳 さけ かつお節 豆腐 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ うめぼし	606	27.6
19	火	ごはん	牛乳	セルフのキムタクどん ガーリックポテト みそワンタンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも オリーブ油 ワンタン	たまねぎ にんじん にら もやし キムチ しょうが にんにく はくさい チンゲンサイ たくあん	606	24.8
20	水	ゆでうどん	牛乳	【ふるさと献立】 さんさいたまごじる アスパラのマヨネーズあえ まっちゃむしパン	牛乳 油揚げ 卵 豆乳 小豆	ゆでうどん でんぷん ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん さんさいみずに たけのこ ながねぎ ★アスパラガス キャベツ コーン	665	22.1
21	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 なた わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	にんにく もやし きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	636	25.7
22	金	こめこの こくとう コッパン	牛乳	ポテトカップのかぼちゃグラタン ほうれんそうとだいずのマヨサラダ かぶのコンソメスープ	牛乳 おから 大豆	こめこパン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ キャベツ ほうれんそう コーン かぶ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	636	21.9
25	月	体育大会振替休日(給食なし)							
26	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけあえ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 福神漬	651	21.0
27	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ コーンいりおひたし じゃがいものみそしる	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 米油 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	593	21.4
28	木	ごはん	牛乳	はるキャベツのホイコーローどん チンゲンさいとたまごのスープ かたぬきチーズ	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 卵 チーズ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ ながねぎ	620	27.5
29	金	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ リボンマカロニのとうにゅうスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	まるパン 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ 米粉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	596	24.7

一食平均エネルギー:624 Kcal

たんぱく質:25.4 g

脂質:19.4 g

食塩:2.1 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。 ・★の食材は牧区でとれた野菜です。