

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	若葉ごはん	牛乳	【子どもの日献立】 いわしのカリカリやき うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめ パンこ なたねあぶら ごま ノエッグマヨネーズ	コーン たかなづけ しょうが うど キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ ながねぎ	637	24.2	
7	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき ひじきいりごまあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あつあげ みそ だいず	こめ さとう ごま じゃがいも	にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ひめたけのこ ながねぎ	593	25.4	
8	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ くきわかめのきんぴら こうやとうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さつまあげ くきわかめ ぶたにく こうやとうふ たまご	こめ さとう ごま でんぷん こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	624	26.4	
11	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	603	23.0	
12	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものチリソース ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう かつお わかめ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	604	25.9	
13	水	丸パン	牛乳	タンドリーチキン スパゲティーサラダ きせつやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	コッペパン スパゲッティ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶのは	540	24.9	
14	木	ゆで中華麺 (ストロベリー)	発酵乳	ごまみそたんためん コーンしゅうまい きりぼしパンサンスー	のむヨーグルト スキムミルク ぶたにく だいず なたね みそ たら とうふ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ねりごま ごま ごまあぶら でんぷん パンこ ラード こむぎこ	いちご しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ いら とうもろこし こまつな きりぼしだいこん もやし	610	26.2	
15	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ なめこ	561	23.8	
18	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン とうにゅう	こめ でんぷん さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ ブロッコリー	565	21.7	
19	火	ごはん	牛乳	【しよくいくの日:朝ごはん】 やきのり あつやきたまご キャベツないため じゃがいものみそしる	のり ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	606	24.1	
20	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき きりぼしだいこんのいためナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ なたね	こめ さとう こめあぶら ごま ビーン ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん キャベツ いら たまねぎ ほうれんそう	605	26.5	
21	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいかきたまうどんじる わかめのマヨネーズあえ ごままめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご わかめ いりだいず	ゆでうどん ノエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ さんさい わらびみずに みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ	619	27.2	
22	金	ごはん	牛乳	うんどうかいでカツ!どん いそあえ たまねぎとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ノエッグマヨネーズ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	657	30.0	
25	月	振替休業日								
26	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト れんにゅう スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	648	22.7	
27	水	黒糖 こめ粉 パン	牛乳	ミートボールとポテトのチーズやき なつみかんサラダ だいずいりやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず チーズ ベーコン	こめこパン くらざとう でんぷん みずあめ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり みかんかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	580	26.1	
28	木	Jランチ お弁当持参の日								
29	金	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん ローストポテト かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ かぶ かぶのは	590	23.0	

一食平均エネルギー:603 Kcal

たんぱく質:25.1 g

脂質:18.5 g

食塩:2.0 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。