

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 食塩 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 |
| 7 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ミートボールハヤシライス ツナコーンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ こめこのハヤシルウ | 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 | 623 | 21.8 | 16.9 | 1.7 |
| 8 | 金 | たけのこ ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき ごまあえ わかめのみそしる | あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ だいず | こめ さとう ごま じゃがいも | にんじん たけのこ にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ | 585 | 26.5 | 20.4 | 2.2 |
| 11 | 月 | 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 なると | 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 | 613 | 26.7 | 15.9 | 1.9 |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 | あつあげのごまみそだれ ふきとくきわかめのきんぴら くるまふのたまごとしに | 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 たまご | こめ さとう ごま でんぷん こめあぶら じゃがいも ふ | にんじん ごぼう こんにゃく ふき水煮 たまねぎ ほししいたけ さやいんげん | 620 | 25.4 | 19.3 | 1.9 |
| 13 | 水 | 丸パン | 牛乳 | てりやきハンバーグ 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 ぶたにく だいず ウインナー | コッパン でんぷん さとう スパゲッティ こめあぶら ごま じゃがいも | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ | 561 | 25.0 | 19.5 | 2.7 |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 | いわしのカリカリやき うどのツナマヨあえ とんじる | ぎゅうにゅう いわし ツナ ぶたにく とうふ みそ | こめ さとう げんまい じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま ノエッグマヨネーズ | しょうが うど キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう こんにゃく ながねぎ | 636 | 24.6 | 21.7 | 1.5 |
| 15 | 金 | ゆで中華麺 (※DA*リ) | 発酵乳 (牛乳) | ごまみそタンタンめん 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 だいず ぶたにく なると 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 メンマ ほししいたけ いら とうもろこし こまつな きりぼしだいこん もやし | 606 | 25.9 | 13.9 | 2.2 |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日：朝ごはんを食べよう】 やきのり あつやきたまご キャベツツないため 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 | 614 | 24.4 | 19.4 | 2.0 |
| 19 | 火 | 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 ワントンスープ | ぎゅうにゅう さば ぶたにく なると | こめ さとう こめあぶら ごま ワントン 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 メンマ たまねぎ もやし ながねぎ | 596 | 25.9 | 18.6 | 1.8 |
| 20 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレー アスパラサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ | 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 | 642 | 23.5 | 16.7 | 1.8 |
| 21 | 木 | 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 | 617 | 26.4 | 17.3 | 2.1 |
| 22 | 金 | ゆでうどん | 牛乳 | さんさいかきたまうどんじる わかめのおかかマヨあえ ごまめ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ かつおぶし 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 みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ | 614 | 28.4 | 19.3 | 1.7 |
| 26 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【減塩の日】 とりにくとこうやどうふ のレモンふうみ いそあえ ぐだくさんとうにゅうみそしる | ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず のり あつあげ みそ とうにゅう | こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう じゃがいも | レモンじる にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ ほうれんそう ながねぎ | 642 | 26.9 | 20.9 | 1.7 |
| 27 | 水 | 黒糖 こめ粉パン | 牛乳 | タンドリーチキン なつみかんサラダ とうにゅうクリームスープ | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト ベーコン とうにゅう だいず | こめこパン くらざとう こめあぶら じゃがいも こめこ | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なつみかん にんじん ブロッコリー | 599 | 29.7 | 22.2 | 2.4 |
| 28 | 木 | 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 | 607 | 22.5 | 18.4 | 1.7 |
| 29 | 金 | ごはん | 牛乳 | あじのねぎみそやき あおのりポテトサラダ いらたまじる | ぎゅうにゅう あじ みそ ちくわ あおのり とうふ たまご | こめ じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごま でんぷん | ながねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん たまねぎ いら | 603 | 27.5 | 18.2 | 1.8 |

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：18.7 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。