

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
<p>☆こどもの日献立 こののぼりをイメージした「いわしのカリカリ焼き」。かぶとの形の蒲鉾やたけのこの入った「若竹かぶと汁」があります。</p>									
1	金	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 いわしのカリカリ焼き うどのツナマヨあえ わかたけ かぶとじる	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも げんまい パンこ 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 たけのこ ながねぎ	598	22.0
7	木	むぎごはん	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 あぶら じゃがいも 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	618	23.0
8	金	まるパン	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 プリン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト ウインナー	コッペパン あぶら スパゲティ さとう ごま じゃがいも こなあめ げんまい	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	621	26.8
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 わかめ	こめ でんぶん こめこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま 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	626	27.7
<p>☆ふるさと献立 今月は、清里産のたけのこを使った「たけのこのみそ汁」を味わいます。今の季節しか食べられない生のたけのこの香りや食感を楽しんでほしいと思います。</p>									
12	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき ひじき入りごまあえ 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 たけのこ ながねぎ	594	25.9
13	水	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 こうやどうふのたまごとしに	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 こうやどうふ たまご	こめ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく ふき たまねぎ ほししいたけ きやいんげん	628	26.6
14	木	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト ストロベリー	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 なると ぶたにく だいず みそ たら とうふ	ちゅうかめん さとう あぶら ねりごま ごま ごまあぶら でんぶん パンこ こむぎこ	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 にら コーン こまつな きりぼしだいこん もやし	609	26.9
15	金	むぎごはん	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 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 かぶのは かぶ	591	23.3
18	月	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 なると	こめ さとう あぶら ごま ビーフン 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 にら たまねぎ ほうれんそう	609	26.9
<p>☆食育の日献立：朝ごはんを食べよう 朝ごはんは、一日の始まりにとっても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、体や脳のスイッチが入り、活動モードに切り替わります。生活リズムを整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、健康的な一日をスタートさせましょう。</p>									
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立：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 でんぶん 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	612	24.6
20	水	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 でんぶん さとう 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	590	23.4
21	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいかきたまじる わかめのマヨネーズあえ ごままめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご わかめ いらだいず	ゆでうどん でんぶん 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 えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ	601	26.0
<p>☆清里っ子スポーツフェスタ応援献立 勝負に勝つよう縁起を担いだ「さめたれカツ」が登場します。「ネバーギブアップみそ汁」には、粘りのあるなめこやもずくが入っています。あきらめずに粘り強く頑張してほしいという気持ちを込めました。</p>									
22	金	ごはん	牛乳	【清里っ子スポーツフェスタ応援献立】 さめたれカツ たくあんあえ ネバーギブアップみそしる	ぎゅうにゅう さめ とうふ みそ	こめ こめこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう たくあん たまねぎ なめこ	612	26.0
<p>☆減塩の日献立 今月の減塩の日のポイントは、「コク」と「旨味」です。みそ汁に豆乳が入ることにより、コクが加わり、味噌の量を控えても塩味を感じる事ができ、減塩につながります。また、だしの旨味や食材からの旨味は、味の満足感を得ることができ、少ない塩分でもおいしく感じる事ができます。コクと旨味を上手に活用し、無理なく、おいしく減塩していきましょう。</p>									
26	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 のり あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも	レモン 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	25.6
27	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ 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	599	21.2
28	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズやき ごもくまめ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも だいず さつまあげ ツナ あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たまねぎ にんにく きやいんげん	620	26.9
29	金	こくとう こめこパン	牛乳	ミートボールとポテトの とうにゅうチーズやき 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 とうにゅうチーズ ベーコン	こめこパン くるごとう でんぶん みずあめ じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり なつみかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	574	24.7

一食平均エネルギー：608 Kcal

たんぱく質：25.1 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。