

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩
		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
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 こめあぶら 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	610	23.4	16.1	1.4
11	月	ごはん	牛乳	とりにくのおこうじやき ひじきいりごまあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう みそ とりにく ひじき あつあげ 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	602	26.2	19.8	1.8
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 でんぶん ごま こめこ こめあぶら じゃがいも さとう 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	607	26.1	15.8	1.9
13	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ごもくまめ ツナじゃが	ぎゅうにゅう いわし だいず さつまあげ ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが 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 さやいんげん	632	26.9	17.6	1.5
14	木	ゆで ちゅうかめん	発酵乳 ストロベリー	ごまみそたんたんスープ コーンしゅうまい きりぼしパンサンスー	はっこうにゅう ぶたにく だいず 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 でんぶん 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 たら コーン こまつな きりぼしだいこん もやし	622	26.6	14.4	2.4
15	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	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト ウイナー	まるパン さとう スパゲッティ ごま こめあぶら 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	571	26.3	22.9	2.4
18	月	ごはん	牛乳	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 みそ あつあげ だいず	こめ さとう でんぶん 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	610	24.4	19.5	1.9
19	火	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 こうやどうふとやさいののもの	ぎゅうにゅう みそ あつあげ さつまあげ くきわかめ ぶたにく こうやどうふ	こめ さとう ごま でんぶん こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく メンマ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	605	24.1	18.1	2.0
20	水	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	613	25.8	17.3	2.0
21	木	ゆでうどん	牛乳	さんさいうどんじる わかめのマヨネーズあえ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ ிரிடあいず	ゆでうどん ごま ノイックマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ 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	601	26.9	18.6	1.7
22	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 だいずとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅうチーズ ベーコン だいず	こめこパン くるざとう でんぶん じゃがいも こめあぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり なつみかん にんじん かぶ ブロッコリー	585	24.7	19.9	2.5
26	火	ごはん	牛乳	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 だいず 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 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 たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	629	25.6	20.1	1.7
27	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 なると	こめ さとう こめあぶら 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 たら たまねぎ ほうれんそう	611	26.9	19.4	1.8
28	木	むぎごはん	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	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	652	22.9	17.9	1.6
29	金	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 みそ ぶたにく だいず もずく あつあげ	こめ 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 かぶ かぶのは えのきたけ	600	23.7	18.0	1.8

一食平均エネルギー：610 Kcal たんぱく質：25.4 g 脂質：18.4 g 食塩：1.9 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。