

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 相当量 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 新緑をイメージした「若葉ごはん」。こい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	わかば 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 とろろ かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも げんまい パンこ ごま あぶら マヨネーズ	コーン たかなづけ しょうが うど もやし ほうれんそう にんじん たけのこ キャベツ	616	23.3	22.5	2.1
7	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー 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 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 コーン ブロッコリー	638	24.7	20.3	1.7
8	金	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき あおのりポテトサラダ にらたまじる	ぎゅうにゅう あじ みそ あおのり とうふ たまご	こめ ごま マヨネーズ こめこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にら	611	27.4	19.8	1.7
11	月	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 とろろ ぶたにく だいず なると みそ たら	ちゅうかめん あぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら でんぷん 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	590	25.0	12.5	2.3
12	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ ゆかりあえ ツナとやさいの たまごとじに	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ たまご	こめ さとう ごま じゃがいも	キャベツ こまつな もやし あかしそ にんじん たまねぎ ほうれんそう	609	25.2	20.7	1.9
13	水	まるパン	牛乳	タンドライチキン スパゲティーサラダ きせつやさいのコンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり とうにゅうヨーグルト ベーコン ヨーグルト	コッペパン スパゲッティ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ かぶのは	594	28.9	22.5	2.5
14	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの チリソース さんしょくサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう かつお なると とろろ わかめ	こめ でんぷん こめこ じゃがいも あぶら なると さとう はるさめ	しょうが にんにく コーン ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にら	633	28.5	17.7	1.9
<p>☆ふるさと献立 今月は、名立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>											
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのおこしやき あおだいずいり ごまあえ たけのこのみそしる	ぎゅうにゅう とり あおだいず ツナ みそ	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 たけのこ たまねぎ	614	27.0	20.9	1.8
18	月	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 でんぷん マヨネーズ さとう ごま	にんじん さんさい えのきたけ なめこ ほうれんそう もやし キャベツ	626	28.5	20.9	1.8
<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： あさごはんをたべよう】 やきのり あつやきたまご キャベツなため 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 あぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき えのきたけ ほうれんそう	602	25.3	18.1	2.0
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 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 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	603	24.4	15.0	1.8
<p>☆運動会応援献立 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ってほしいという気持ちを込めました。</p>											
21	木	ごはん	牛乳	【運動会応援献立】 サメたれカツ 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 かつおぶし とろろ もずく みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん もやし こまつな たくあん たまねぎ なめこ	601	25.3	16.4	2.0
22	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラのサラダ	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 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 アスパラガス コーン	596	22.3	15.7	1.8
26	火	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 えのきたけ かぶ かぶのは	598	23.6	18.1	1.8
27	水	こくとう こめパン	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 ぶたにく だいず チーズ ベーコン	こめこパン くるざとう でんぷん 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	588	26.2	20.3	2.7
<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ことができ、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することができます。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>											
28	木	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 こうやどうふ のり あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう じゃがいも	レモンじる にんじん もやし ほうれんそう ごぼう たまねぎ ながねぎ	651	26.0	21.7	1.9
29	金	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 なると とうふ	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	27.2	19.5	1.8

一食平均エネルギー：611 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：19.0 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。