

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	麦ごはん	牛乳	<b>【こどもの日献立】</b> セルフのひじきそぼろ丼 おかかあえ 若竹汁 こどもの日デザート	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 卵 かつお節 わかめ 豆腐 みそ かまぼこ 豆乳	米 大麦 米油 砂糖	さやいんげん しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ 長ねぎ りんご果汁 レモン果汁	777	33.4
7	木	ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ 青大豆のサラダ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 米油 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ さやいんげん	818	32.8
8	金	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそあんかけ 切干大根のさっぱりあえ もずたまスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ もずく 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく ★切干大根 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	741	29.7
11	月	ごはん	牛乳	<b>【食育の日献立: 朝ごはんを食べよう】</b> だし巻きたまご 手作りひじきふりかけ 肉じゃが	牛乳 ひじき かつお節 卵 厚揚げ 豚肉	米 ごま 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	741	29.8
12	火	ごはん	牛乳	白身魚のかんずりソース 春かぶときゅうりの浅漬け どさんこ汁	牛乳 メルルーサ 塩昆布 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	長ねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン にんにく	688	30.4
13	水	中華めん	飲む ヨーグルト (いちご味)	妙高豚汁ラーメンスープ 焼きギョウザ 塩こうじナムル	のむヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ゆで中華麺 米油 ごま油 でんぷん こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ メンマ 長ねぎ キャベツ いら ほうれん草 もやし にんじん きくらげ	791	33.0
14	木	ごはん	牛乳	<b>【減塩の日献立】</b> あじのごま照り焼き カレー風味きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 あじ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま 米油	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	682	33.3
15	金	ごはん	牛乳	<b>【体育祭応援献立】</b> チキンみそカツ 小松菜ののりツナサラダ 玉入れスープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ のり	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ふ じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ 長ねぎ	730	29.9
18	月	体育大会振替休日(給食なし)							
19	火	ごはん	牛乳	セルフのキムタク丼 ガーリックポテト みそワントンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 ごま油 でんぷん じゃがいも オリーブ油 ワンタン	たまねぎ にんじん いら もやし キムチ しょうが にんにく はくさい チンゲンサイ たくあん	718	28.5
20	水	ゆでうどん	牛乳	<b>【ふるさと献立】</b> 山菜たまご汁 アスパラのマヨネーズあえ 抹茶蒸しパン	牛乳 油揚げ 卵 豆乳 小豆	ゆでうどん でんぷん ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん 山菜水煮 たけのこ 長ねぎ ★アスパラガス キャベツ コーン	817	26.3
21	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 なると わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	にんにく もやし きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	749	29.6
22	金	米粉の 黒糖 コッペパン	牛乳	ポテトカップのかぼちゃグラタン ほうれん草と大豆のマヨサラダ かぶのコンソメスープ	牛乳 おから 大豆	米粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ キャベツ ほうれん草 コーン かぶ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	821	26.8
25	月	ごはん	牛乳	いかのピリ辛焼き 野菜をたっぷり食ベチャイナ うずら卵入りパーポー厚揚げ	牛乳 いか 豚肉 うずら卵 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 米油 でんぷん	しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん コーン たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ にんにく	807	40.5
26	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬あえ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 福神漬	783	25.2
27	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ コーンいりおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 みそ 大豆	米 パン粉 米油 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん えのきたけ 長ねぎ	715	26.1
28	木	ごはん	牛乳	春キャベツのホイコーロー丼 チンゲン菜とたまごのスープ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 卵 チーズ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ 長ねぎ	735	32.3
29	金	丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ リボンマカロニの豆乳スープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	丸パン 砂糖 米油 じゃがいも マカロニ 米粉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	758	30.6

一食平均エネルギー:757 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:22.8 g

食塩:2.5 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。 ・★の食材は牧区でとれた野菜です。