

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	若葉 ごはん	牛乳	【子どもの日献立】 いわしのカリカリ焼き うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 いわし ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 玄米 パン粉 なたね油 ごま ノエッグマヨネーズ	コーン 高菜漬 しょうが うど キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	773	29.2
7	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき入りごまあえ たけのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	752	32.0
8	金	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ 茎わかめのきんぴら 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 厚揚げ みそ さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 ごま でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし	796	32.6
11	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	765	28.3
12	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものチリソース 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 かつお わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 春雨	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	768	32.0
13	水	丸パン	牛乳	タンドリーチキン スパゲティーサラダ 季節野菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳ヨーグルト	コッペパン スパゲッティ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶの葉	711	32.6
14	木	ゆで 中華麺	発酵乳 (ストロ ベリー)	ごまみそ坦々めん コーン焼売 切り干しパンサンスー	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 大豆 なると みそ たら 豆腐	中華麺 砂糖 米油 ねりごま ごま ごま油 でんぷん パン粉 ラード 小麦粉	いちご しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ なら とうもろこし 小松菜 切干大根 もやし	799	33.9
15	金	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ なめこのみそ汁	牛乳 さめ 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ なめこ	714	30.0
18	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	米 でんぷん 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ ブロッコリー	744	29.0
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日:朝ごはん】 焼きのり 厚焼きたまご キャベツ炒め じゃがいものみそ汁	のり 牛乳 卵 ちくわ ツナ 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	771	29.9
20	水	ごはん	牛乳	さばのソース焼き 切干大根のいためナムル ビーフンスープ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 なると	米 砂糖 米油 ごま ビーフン ごま油	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ なら 玉ねぎ ほうれん草	773	33.6
21	木	ゆでうどん	牛乳	山菜かきたまうどん汁 わかめのマヨネーズあえ ごま豆	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 わかめ 炒り大豆	ゆでうどん ノエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 山菜 わらび水煮 水菜 えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ	753	33.5
22	金	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 ローストポテト かぶのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ かぶ かぶの葉	745	28.5
25	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	807	27.6
26	火	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き 五目豆 ツナじゃが	牛乳 ししゃも 大豆 さつま揚げ ツナ 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ にんにく さやいんげん	784	33.1
27	水	黒糖 こめ粉 パン	牛乳	ミートボールとポテトの豆乳 チーズ焼き 夏みかんサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆乳チーズ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 水あめ じゃがいも 米油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 夏みかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	738	31.6
28	木	ごはん	牛乳	【減塩の日】 鶏肉と高野豆腐のレモン風味 磯あえ 具だくさん豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 のり 油揚げ みそ 豆乳	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	レモン汁 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	790	30.9
29	金	ごはん	牛乳	あじのねぎみそ焼き 青のりポテトサラダ にらたま汁	牛乳 あじ みそ ちくわ 青のり 豆腐 卵	米 じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごま でんぷん	長ねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ なら	764	34.4

一食平均エネルギー:764 Kcal

たんぱく質:31.3 g

脂質:21.8 g

食塩:2.4 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。