

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ごま でんぷん ノエッグマヨネーズ	うど キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	743	27.3	26.9	2.0
7	木	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 ハヤシルウ 砂糖 米粉 マカロニ	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	763	28.6	18.6	1.9
8	金	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 なんと 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 小松菜 にんじん もやし えのきたけ 玉ねぎ メンマ 葉ねぎ	750	31.7	17.8	2.4
11	月	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 キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	737	31.3	23.0	2.2
12	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ふきと茎わかめのきんぴら 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 いわし さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 じゃがいも パン粉 米油	しょうが にんじん ごぼう こんにやく ふき水煮 玉ねぎ 干ししいたけ 葉ねぎ	777	31.9	21.6	2.2
13	水	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	733	28.7	16.8	2.4
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 切り干しバンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 なんと みそ たら 豆腐	中華麺 砂糖 米油 ごま ごま油 でんぷん 小麦粉	いちご しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ メンマ にら とうもろこし 小松菜 切干大根 もやし	799	33.9	18.7	3.2
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	756	31.9	19.6	2.6
18	月	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 なんと	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 にら 玉ねぎ 小松菜	760	33.0	23.7	2.3
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 ツナ 厚揚げ わかめ 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 しらたき キャベツ 小松菜 玉ねぎ	752	29.5	23.0	2.5
20	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	コッペパン スパゲッティ 米油 砂糖 ごま じゃがいも ノエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン	714	32.8	28.8	3.3
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 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 小松菜 もやし キャベツ	748	33.5	22.0	2.1
22	金	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 長ねぎ 大根	772	30.8	23.1	2.0
25	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 ローストポテト 大根のみそ汁	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 大根	727	28.0	20.7	2.3
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 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく 葉ねぎ	767	32.8	21.9	2.2
27	水	黒糖 こめ粉 パン	牛乳	ミートボールとポテトの 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 だいず チーズ ベーコン 大豆	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖 米油 マカロニ	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 夏みかん にんじん 大根 しめじ ブロッコリー	788	34.6	24.7	3.4
28	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	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 こまつな コーン	786	27.3	20.1	2.0
29	金	ごはん	牛乳	ホッケのみそ焼き 青のりポテトサラダ 頸城区産葉ねぎのかきたま汁	牛乳 ほっけ 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	しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	747	32.7	21.0	2.1

一食平均エネルギー：757 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：21.8 g

食塩：2.4 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。