

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	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 いわしのカリカリ焼き うどのツナマヨ和え 若竹かぶと汁	牛乳 いわし ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま ノエッグマヨネーズ	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	759	27.4
7	木	玄米 ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ 砂糖 米粉 でんぷん	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 みかん	771	27.9
8	金	丸パン	牛乳	タンドリーチキン 米粉マカロニサラダ 季節野菜のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 豆乳ヨーグルト ウインナー	コッペパン カレールウ 米粉マカロニ 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	756	34.1
11	月	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

★12日は「ふるさと献立」です。旬のたけのこを味わいましょう。
旬のたけのこは食感がよく、甘みがあります。食べ物から季節を感じてみましょう。

12	火	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
13	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ ふきと茎わかめのきんぴら 豚肉と高野豆腐の五目煮	牛乳 厚揚げ みそ さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 高野豆腐	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 ふき水煮 玉ねぎ 干ししいたけ さやいんげん	744	28.4
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 切り干しパンサンスー	飲むヨーグルト スキムミルク 豚肉 大豆 なたね油 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
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 米粉 米パン粉 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	772	30.9

★18日は「食育の日～朝ごはんを食べよう～」です。
朝ごはんを食べると、体や脳の目覚ましスイッチが入り、活動モードに切り替えることができます。

18	月	ごはん	牛乳	【食育の日 ～朝ごはんを食べよう～】 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 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
19	火	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 なたね油	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 ほうれん草	773	33.6
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 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ポークウインナー 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	746	28.8
21	木	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん汁 わかめのマヨネーズあえ ごま豆	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 炒り大豆	ゆでうどん でんぷん 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	722	30.8
22	金	玄米 ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 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 発芽玄米 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	718	27.8
25	月	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 さやいんげん	784	33.1

★26日は「減塩の日献立」です。今月の減塩の日献立のポイントは、「コク」と「うま味」です。
みそ汁には豆乳でコクをプラスして、みその量を控えても味を感じられます。

26	火	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
27	水	ごはん	牛乳	あじのねぎみそ焼き 青のりポテトサラダ にらと厚揚げの和風汁	牛乳 あじ みそ ちくわ 青のり 厚揚げ	米 じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ にら	745	32.2
28	木	玄米 ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉	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	753	25.2
29	金	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 ウインナー	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	773	31.4

一食平均エネルギー：761 Kcal たんぱく質：30.6 g 脂質：21.4 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により、変更となる場合があります。