

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				
1	金	ごはん	牛乳	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 こめパン粉 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	764	27.5	25.0	1.9
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	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	757	28.6	19.2	1.8
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 でんぶん 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく メンマ 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	797	32.7	24.2	2.5
11	月	ごはん	牛乳	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	753	32.0	23.2	2.2
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 でんぶん 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	767	31.9	18.0	2.3
13	水	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 こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ にんにく さやいんげん	784	33.1	22.0	2.2
14	木	ゆで 中華麺	発酵乳 ストロ ベリー	ごまみそ坦々スープ コーン焼売 切り干しパンサンスー	発酵乳 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 でんぶん パン粉 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 たら とうもろこし 小松菜 切干大根 もやし	797	33.7	18.6	3.1
15	金	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 豆乳ヨーグルト ウインナー	コッペパン スパゲティ 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	763	34.5	29.0	3.2
18	月	ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	767	29.4	22.9	2.4
19	火	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 でんぶん 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	16.9	2.4
20	水	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	771	32.1	19.7	2.5
21	木	ゆで うどん	牛乳	山菜かきたま汁 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 でんぶん 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 水菜 えのきたけ うど なめこ たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ	759	33.5	22.4	2.1
22	金	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 大豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 大豆	こめ粉パン 黒砂糖 でんぶん 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	767	33.7	24.5	3.4
25	月	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 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	28.2	20.6	2.2
26	火	ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	789	30.7	23.2	2.0
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 にらたま汁	牛乳 あじ みそ 卵 ちくわ 青のり 豆腐	米 じゃがいも ノエッグ マヨネーズ ごま でんぶん	長ねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ にら	765	34.5	21.2	2.2
28	木	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	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 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	789	27.2	20.4	2.0
29	金	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 にら 玉ねぎ ほうれん草	773	33.6	23.1	2.2

一食平均エネルギー：770 Kcal たんぱく質：31.4 g 脂質：21.9 g 食塩：2.4 g

※献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。