

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		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	Kcal	g	g	g
<p>☆こどもの日献立 新緑をイメージした「若葉ごはん」。こいのぼりをイメージした「いわしのカリカリ焼き」。かぶとの形の蒲鉾やたけのこの入った「若竹かぶと汁」があります。</p>											
1	金	若葉ごはん	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	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 マヨネーズ	コーン 高菜漬 しょうが うど もやし ほうれん草 にんじん たけのこ キャベツ	771	28.3	26.4	2.5
7	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 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 カレールー 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	790	29.3	23.0	2.0
8	金	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き 青のりポテトサラダ にらたま汁	牛乳 あじ みそ 青のり 豆腐 卵	米 ごま マヨネーズ 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ にら	770	33.6	23.3	2.1
11	月	ゆで中華麺	のむ ヨーグルト 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 豚肉 大豆 なたね油 みそ たら 豆腐	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 でんぷん パン粉 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら コーン 小松菜 切干大根 もやし	761	32.0	16.0	3.0
12	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ ゆかりあえ ツナと野菜のたまごとじ煮	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 卵	米 砂糖 ごま じゃがいも ふ	キャベツ 小松菜 もやし 赤しそ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	768	30.5	24.0	2.3
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 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆乳ヨーグルト ベーコン 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	にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぶ かぶの葉	760	35.4	26.6	3.2
14	木	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの チリソース 三色サラダ 春雨スープ	牛乳 かつお なたね 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 春雨	しょうが にんにく ほうれん草 コーン もやし にんじん 玉ねぎ にら	790	33.8	20.0	2.3
<p>☆ふるさと献立 今月は、名立産のたけのこを使った「たけのこのみそ汁」を味わいます。今の季節しか食べられない生のたけのこの香りや食感を楽しんでほしいと思います。</p>											
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩こうじ焼き 青大豆入りごまあえ たけのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 厚揚げ ツナ みそ	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	788	34.3	26.3	2.1
18	月	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 でんぷん マヨネーズ 砂糖 ごま	にんじん 山菜 えのきたけ ほうれん草 もやし キャベツ	766	34.2	23.8	2.2
<p>☆食育の日献立：朝ごはんを食べよう 朝ごはんは、一日の始まりにとっても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、体や脳のスイッチが入り、活動モードに切り替わります。生活リズムを整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、健康的な一日をスタートさせましょう。</p>											
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立： 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 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 ほうれん草	736	28.9	19.8	2.3
20	水	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ アスパラのサラダ 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 アスパラガス にんじん コーン しめじ ブロッコリー	764	30.3	17.1	2.4
21	木	ごはん	牛乳	サメたれカツ たくあんあえ もずくとなめこのみそ汁	牛乳 さめ かつお節 豆腐 もずく みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 たくあん 玉ねぎ なめこ	779	32.8	19.6	2.5
22	金	★絆遠足 お弁当の用意をお願いします。									
25	月	★絆遠足予備日 お弁当の用意をお願いします。									
26	火	麦ごはん	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 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ かぶ かぶの葉	743	28.5	20.4	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 チーズ ベーコン 大豆	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	780	34.0	24.7	3.6
<p>☆減塩の日献立 今月の減塩の日のポイントは、「コク」と「旨味」です。みそ汁に豆乳が入ることにより、コクが加わり、味噌の量を控えても塩味を感じることができ、減塩につながります。また、だしの旨味や食材からの旨味は、味の満足感を得ることができ、少ない塩分でもおいしく感じるすることができます。コクと旨味を上手に活用し、無理なく、おいしく減塩していきましょう。</p>											
28	木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 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 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 ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	803	30.7	24.7	2.2
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 なたね 豆腐	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	770	33.6	22.9	2.2

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：31.9 g

脂質：22.4 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のため変更する場合があります。ご了承ください。