

令和8年 6月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔大湊小〕上越市教育委員会

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	月	ごはん	牛乳	こめこのギョーザ はるさめサラダ ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん さとう こめこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら	キャベツ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ	621	22.8	18.2	1.9
2	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう さめ のり ぶたにく だいず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ はねぎ	601	27.8	16.9	1.9
3	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきのチーズやき しょうゆフレンチ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ウインナー	コッペパン さとう こめあぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト こまつな もやし にんじん キャベツ ブロッコリー	572	25.3	21.4	2.6
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日：よくかんで食べよう】 いわしのカリカリやき カミカミだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま こめあぶら カレールウ こめこ じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ	626	24.2	19.7	1.4
5	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき なめたけあえ しんじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエグマヨネズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん こまつな なめたけ たまねぎ こんにゃく はねぎ しょうが	635	24.8	19.5	2.0
8	月	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ なると とうふ わかめ ヨーグルト	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん	631	25.2	18.7	1.9
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのそばろあんかけ きりぼしだいこんのやきそばふう めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず ぶたにく あおのり めぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	602	27.0	17.5	1.7
10	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さばのカレーやき ごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな しめじ だいこん たまねぎ はねぎ	598	26.6	18.4	1.8
11	木	ソフトめん	発酵乳 (プレーン)	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ ごまマヨネーズサラダ	はっこうにゅう ぶたにく さつまあげ なると だいず あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ノエグマヨネズ	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし こまつな コーン	595	26.2	13.8	2.0
12	金	ごはん	牛乳	ほきのみそマヨやき ウインナーとやさいの ケチャップいため にくじゃが	ぎゅうにゅう ほき みそ ウインナー ぶたにく あつあげ	こめ ノエグマヨネズ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン たまねぎ しらたき はねぎ	661	28.9	20.6	2.0
15	月	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん のりしおキャベツ ワントンのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なると とうふ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ワントン ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	613	25.6	18.5	1.8
16	火	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう だいず もずく あぶらあげ みそ たら	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう	にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ	626	24.2	19.3	1.9
17	水	アップル こめこ パン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー コロコロやさいのトマトスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー だいず みそ	こめこパン マカロニ こめあぶら じゃがいも でんぶん さとう	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ トマト パセリ	575	26.6	21.1	2.3
18	木	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら キャベツとぶたにくのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ くろまい さとう じゃがいも こめあぶら ごま でんぶん	あかしそ にんじん ごぼう こまつな キャベツ	610	25.5	18.6	2.5
19	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソース わかめのごまサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら でんぶん	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	613	22.6	19.3	1.8
22	月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう ごま カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ アスパラガス コーン	619	21.2	18.1	1.6
23	火	ごはん	牛乳	あつあげと キャベツのいためもの うめマヨあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ノエグマヨネズ じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく もやし こまつな うめぼし たまねぎ えのきたけ はねぎ	614	24.6	19.8	1.7
24	水	ごはん	牛乳	やさいしゅうまい ビーフンいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なると	こめ こむぎこ さとう こめあぶら ビーフン でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし はねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ こまつな	626	24.1	18.9	1.9
25	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ ごまこんぶあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ だいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ごま くろざとう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ メンマ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	584	28.8	16.3	1.7
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ しらたきとやさいのいためもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ わかめ だいず みそ	こめ こむぎこ ノエグマヨネズ こめあぶら	にんじん しらたき キャベツ ビーマン たまねぎ えのきたけ	624	24.7	22.0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	なつやさいのガパオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ なす ビーマン バジル トマト レタス	616	24.7	20.5	1.8
30	火	ごはん	牛乳	やさいふりかけ あじのこうそうパンこやき コールスローサラダ アスパラのクリームシチュー	かつおぶし ぎゅうにゅう あじ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ さとう ノエグマヨネズ パンこ こめあぶら じゃがいも こめこ	ひろしまな しそ にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス	658	27.9	18.8	1.9

一食平均エネルギー：615 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：18.9 g

食塩：1.9 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。

日 曜		献 立		名	使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		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
1	月	ごはん	牛乳	こめこのギョーザ はるさめサラダ ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぷん さとう こめこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら	キャベツ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ メンマ ほししいたけ	621	22. 8	18. 2	1.9
2	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう さめ のり ぶたにく だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ はねぎ	601	27. 8	16. 9	1.9
3	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきのチーズやき しょうゆフレンチ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅうチーズ ウインナー	コッペパン さとう こめあぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト こまつな もやし にんじん キャベツ ブロッコリー	570	23. 9	21. 3	2.6
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日：よくかんで食べよう】 いわしのカリカリやき カミカミだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ごま こめあぶら カレールウ こめこ じゃがいも さとう	しょうが こまつな キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ	626	24. 2	19. 7	1.4
5	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき なめたけあえ しんじやがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ とうにゅうチーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ にんじん こまつな なめたけ たまねぎ こんにゃく はねぎ しょうが	633	23. 4	19. 4	2.0
8	月	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ なると とうふ わかめ ヨーグルト	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん	626	25. 1	18. 0	1.9
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのやきそばふう めぎすのつまれじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず ぶたにく あおのり めぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	602	27. 0	17. 5	1.7
10	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さばのカレーやき ごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな しめじ だいこん たまねぎ はねぎ	598	26. 6	18. 4	1.8
11	木	ソフトめん	発酵乳 (プレーン)	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ ごまマヨネーズサラダ	はっこうにゅう ぶたにく さつまあげ なると だいず あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ノエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし こまつな コーン	595	26. 2	13. 8	2.0
12	金	ごはん	牛乳	ほきのみそマヨやき ウインナーとやさいの ケチャップいため にくじゃが	ぎゅうにゅう ほき みそ ウインナー ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン たまねぎ しらたき はねぎ	661	28. 9	20. 6	2.0
15	月	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん のりしおキャベツ ワンタンのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なると とうふ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ワンタン ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	613	25. 6	18. 5	1.8
16	火	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう だいず もずく あぶらあげ みそ たら	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう	にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ	626	24. 2	19. 3	1.9
17	水	アップル こめこ パン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー コロコロやさいのトマトスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー だいず みそ	こめこパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも でんぷん	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ トマト パセリ	590	26. 7	22. 7	2.3
18	木	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら キャベツとぶたにくのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ くらまい さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら ごま	あかしそ にんじん ごぼう こまつな キャベツ	610	25. 5	18. 6	2.5
19	金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソース わかめのごまサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら でんぷん	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	613	22. 6	19. 3	1.8
22	月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう ごま カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ アスパラガス コーン	619	21. 2	18. 1	1.6
23	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの炒めもの うめマヨあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく もやし こまつな うめぼし たまねぎ えのきたけ はねぎ	614	24. 6	19. 8	1.7
24	水	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい ビーフンいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なると	こめ こむぎこ さとう こめあぶら ビーフン でんぷん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし はねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ こまつな	626	24. 1	18. 9	1.9
25	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ ごまこんぶあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ だいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま くろざとう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ メンマ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	584	28. 8	16. 3	1.7
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ しらたきとやさいのいためもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ わかめ だいず みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら	にんじん しらたき キャベツ ビーマン たまねぎ えのきたけ	624	24. 7	22. 0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	なつやさいのガバオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ なす ビーマン バジル トマト レタス	610	24. 7	20. 4	1.8
30	火	ごはん	牛乳	やさいふりかけ あじのこうそうパンこやき コールスローサラダ アスパラのクリームシチュー	かつおぶし ぎゅうにゅう あじ ぶたにく だいず	こめ さとう ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも こめこ	ひろしまな しそ にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス	659	28. 3	18. 8	1.8

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
1	月	ごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ ごもくちゅうかうまに		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく メンマ ほししいたけ	643	23.5	19.0	1.7
2	火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ いそあえ とんじる		ぎゅうにゅう さめ のり ぶたにく だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ はねぎ	600	27.7	16.9	1.9
3	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきのチーズやき しょうゆフレンチ ポトフ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ウインナー	コッペパン さとう こめあぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ブロッコリー	573	25.9	21.2	2.6
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて】 いわしのカリカリやき カミカミだいずサラダ わふうカレースープ		ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ ごま こめあぶら カレールウ こめこ	しょうが こまつな キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ	629	24.4	19.9	1.4
5	金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき なめたけあえ しんじゃがいものそぼろに		ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ こんにやく はねぎ しょうが	629	24.8	18.7	2.1
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ツナ なると とうふ わかめ ヨーグルト	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ だいこん きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし えのきたけ	624	24.9	18.1	1.9
9	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのやきそばふう めぎすのつまれじる		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおだいず ベーコン あおのり めぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ ピーマン たまねぎ ごぼう	602	26.8	18.1	1.9
10	水	ごはん	牛乳	【減塩の日こんだて】 さばのカレーやき ごまあえ ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな しめじ だいこん たまねぎ はねぎ	603	26.9	18.7	1.8
11	木	ソフトめん	発酵乳 プレーン	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ ごまマヨネーズサラダ		はっこうにゅう ぶたにく なんと だいず あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ノエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし ほうれんそう コーン	593	26.2	13.9	2.0
12	金	ごはん	牛乳	ほきのみそマヨやき ウインナーとやさいのケチャップ いため にく じゃが		ぎゅうにゅう ほき みそ ウインナー ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん はねぎ きりぼしだいこん キャベツ コーン たまねぎ しらたき	662	29.0	20.5	1.9
15	月	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん のりしおキャベツ ワントンのごまみそスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なると とうふ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ワントン ねりごま ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	614	25.6	18.8	1.7
16	火	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる		ぎゅうにゅう だいず たら もずく あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり あかしそ たまねぎ えのきたけ	627	24.3	19.4	1.9
17	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー コロコロやさいのみそトマトスープ		ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー だいず みそ	こめこパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ トマト パセリ	573	26.8	20.7	2.3
18	木	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのヤニヨムソース わかめのごまサラダ にくだんごとはるさめのスープ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	613	22.7	19.4	1.8
19	金	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら キャベツとぶたにくのみそしる		あおだいず ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ くろまい さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら ごま	あかしそ にんじん ごぼう こまつな キャベツ	610	25.5	18.6	2.5
22	月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー アスパラサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ アスパラガス コーン	620	21.0	18.6	1.7
23	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのいためもの うめマヨあえ かきたまみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ もやし こまつな うめぼし たまねぎ えのきたけ はねぎ	617	24.9	20.1	1.7
24	水	ごはん	牛乳	やさしいゅうまい ビーフンいため はっぼうさい		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なんと	こめ パンこ さとう こむぎこ こめあぶら ビーフン でんぷん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし はねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ こまつな	629	24.3	19.2	1.9
25	木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ ごまこんぶあえ こくとうきなこまめ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま くろざとう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ メンマ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	584	28.8	16.3	1.7
26	金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ しらたきとやさいのいためもの あつあげのみそしる		ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ わかめ だいず みそ	こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら	にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ えのきたけ	624	24.7	22.0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	なつやさいのガパオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	622	24.5	20.5	1.8
30	火	ごはん	牛乳	やさいふりかけ あじのかおりパンこやき コールスローサラダ アスパラのクリームシチュー		かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう あじ しろいんげんまめ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも こめこ	ひろしまな しそ にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス	659	27.9	18.8	1.9

一食平均エネルギー：616 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.0 g

食塩：1.9 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。