

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	月	ごはん	牛乳	やきギョーザ はるさめサラダ ちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら 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 たまねぎのは	617	22. 5
2	火	ごはん	牛乳	かつおフライの ごまケチャップソースかけ いそあえ ごもく みそしる	ぎゅうにゅう かつお のり ぶたにく だいず みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ こまつな	605	27. 1
3	水	ごはん	牛乳	ブルコギ メンマサラダ ワンタンのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン ねりごま ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ たまねぎのは	618	26. 4
☆食育の日献立：よくかんで食べよう 「よくかんで食べる」ことを意識できる、かみごたえのある献立となっています。よくかむことは、歯や口だけでなく、体全体によいことがあります。また、食べ物の味もよく分かります。おいしく食べるため、自分の健康のため、しっかりかんで食べましょう。									
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日：よくかんでたべよう】 いわしのカリカリやき カミカミごまだいずサラダ 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 あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも げんまい ごま あぶら カレールウ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト	614	23. 6
5	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ やさいとマカロニのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ いんげんまめ とうにゅう ぶたにく	こめこパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも こめこ	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン パセリ	644	30. 1
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのそぼろあんかけ ごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおだいず めぎす だいず みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう たまねぎのは	596	26. 6
9	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ごまいりわかめスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき なんと とうふ わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ いちご	615	23. 4
10	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのごまみそやき きりぼしだいこんのやきそばふう ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あおのり あつあげ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし ピーマン えのきたけ キャベツ ごぼう	623	27. 7
11	木	ソフトめん	のむ ヨーグルト プレーン	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ ごまネーズサラダ	のむヨーグルト ぶたにく なんと だいず あおのり	ソフトめん 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 コーン たまねぎのは もやし こまつな	600	25. 5
12	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいずのあげに ゆかり和え もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく もずく あぶらあげ みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう	にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	619	25. 8
15	月	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソース くき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 くきわかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも 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 ほうれんそう	616	22. 7
16	火	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき やさいのたまご炒め やさいのごもくに	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ たまご ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ あぶら でんぷん こめこ じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな だいこん さやいんげん	617	28. 1
17	水	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ スタミナのため 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 あぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ えのきたけ	647	26. 1
18	木	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまサラダ きせつのとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ おおむぎ くろまい さとう あぶら ごま じゃがいも	あかしそ もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく なす	583	25. 1
19	金	コッペ パン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきの とうにゅうチーズやき もやしのカレーふうみ 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 いちごジャム さとう あぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	570	24. 9
22	月	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 なんと	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら ビーフン ごまあぶら でんぷん	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 こまつな メンマ ほししいたけ キャベツ	632	24. 2
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ とうにゅうチーズやき 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 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 あぶら じゃがいも さとう でんぷん	キャベツ にんじん なめたけ ほうれんそう たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	628	23. 6
24	水	むぎごはん	牛乳	きよさとやさいのキーマカレー こんにゃくとかいそうの ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす トマト もやし サラダこんにゃく	608	21. 2
25	木	ゆで うどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ マヨこんぶあえ 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 あぶら でんぷん ノエッグマヨネーズ くろざとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	606	28. 5
26	金	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 ぐだくさんトマトスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう あじ ベーコン だいず みそ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめこ パンこ あぶら じゃがいも	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 トマト	634	26. 7
29	月	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのいためもの きよさとさん きゅうりの うめサラダ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおだいず ツナ たまご みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく きゅうり もやし コーン うめぼし たまねぎ しめじ ほうれんそう	637	27. 4
30	火	むぎごはん	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 おおむぎ あぶら ごまあぶら 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	591	21. 4

一食平均エネルギー：615 Kcal

たんぱく質：25. 4 g

脂質：19. 2 g

食塩：1. 9 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。