

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	厚揚げの酢豚風炒め もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 厚揚げ 豚肉 なると	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま 春雨 じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ 長ねぎ	699	26.7
2	火	ごはん	牛乳	ささかまの七味マヨ焼き 野菜のおひたし ツナじゃが	牛乳 笹かまぼこ ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ しらたき さやいんげん	759	31.2
3	水	ごはん	牛乳	セルフのかみかみ豚キムチ丼 ローストポテト にら玉スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油 でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ キムチ はねぎ しょうが にんにく パセリ えのきたけ にら もやし	733	29.3
4	木	ごはん	牛乳	【 食育の日献立: よくかんで食べよう! 】 いかのさらさ揚げ たくあん入り浅漬け 豆腐のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぶん 小麦粉 米油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たくあん だいこん たまねぎ えのきたけ	714	30.3
5	金	米粉の アップル コッパパン	牛乳	オムレツ 切干大根のペペロンチーノ風 ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 卵	こめ粉パン でんぶん オリーブ油 じゃがいも 米油 砂糖 だいたね油	りんご 切干大根 キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト	774	36.3
8	月	ごはん	牛乳	鯖のしょうゆ麹焼き ひじき豆 キャベツのみそ汁	牛乳 さば ひじき 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	784	30.7
9	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグの越後みそソース ほうれん草のごまネーズあえ 沢煮椀	牛乳 大豆 豆腐 みそ かまぼこ 鶏肉 豚肉	米 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごま ラード でんぶん	たまねぎ もやし ほうれん草 コーン だいこん にんじん ごぼう たけのこ ★干ししいたけ しらたき 長ねぎ	717	25.8
10	水	ソフトめん	牛乳	【 入梅の日献立! 】 和風汁 いわしのカリカリ焼き わかめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ いわし わかめ 昆布	ソフト麺 じゃがいも でんぶん 砂糖 米油 なたね油 パーム油 米粉パン粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ もやし きゅうり えだまめ しょうが	784	34.1
11	木	ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 もやししりしり 小松菜のみそ汁	牛乳 もずく 豚肉 大豆 ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし しめじ こまつな 長ねぎ	712	30.1
12	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ 米粉	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく ★アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	784	25.0
15	月	ごはん	牛乳	【 ふるさと献立! 】 サメたれカツ ゆかりあえ 塩ちゃんこ麩スープ	牛乳 さめ 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 麩	キャベツ だいこん きゅうり あかしそ にんじん えのきたけ にら 長ねぎ しょうが にんにく	711	24.8
16	火	ごはん	牛乳	豚肉のねぎみそ焼き ほうれん草のごまびたし けんちん汁	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう つきこんにゃく	741	30.6
17	水	ごはん	牛乳	厚揚げの香味ソースがけ チャブチェ トック入りスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 春雨 米油 ごま油 米粉	長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ピーマン だいこん チンゲンサイ	750	26.0
18	木	ごはん	牛乳	ホキのパン粉焼き 小松菜ののりあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホキ のり 厚揚げ みそ 大豆	米 パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	パセリ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	702	31.7
19	金	コッパ パン	牛乳	いちごジャム ポテトミートグラタン ブロッコリーのサラダ お豆と豆乳のクリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳チーズ 大豆 青大豆 金時豆 白いんげん豆 豆乳	コッパパン 砂糖 じゃがいも 米油 米粉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー コーン さやいんげん いちご	795	33.6
22	月	カレー風味 ごはん	牛乳	【 サッカーW杯応援献立! 】 メキシカンライス コーンサラダ トリプルゼリー	牛乳 豚肉	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン ぶどうかじゅう ライムかじゅう ブルーベリーかじゅう	754	27.5
23	火	ごはん	牛乳	【 減塩の日献立! 】 豚肉の青じそ炒め 春雨キャベツ わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 なると わかめ	米 米油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん あおじそ しょうが キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ	695	29.9
24	水	ゆで うどん	牛乳	カレー南蛮汁 こんにゃくサラダ ココア豆	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	ゆでうどん カレールウ でんぶん 米油 砂糖 ココア	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ サラダこんにゃく キャベツ ブロッコリー	810	30.3
25	木	ごはん	牛乳	あじのフライ 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ 塩昆布 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん こまつな	700	26.6
26	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい きゅうりの中華漬け 野菜マーボー	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐	米 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま 米油 パン粉 小麦粉	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく	758	30.1
29	月	麦ごはん	牛乳	アスパラ入りポークカレー 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	748	23.9
30	火	ごはん	牛乳	ししゃもの石垣揚げ なめたけあえ わかめのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 小麦粉 ごま 米油 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ だいこん 長ねぎ	714	27.2