

日	曜	献 立		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		
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ポテトクロック きゅうりのあさづけ あつあげのみそ汁	ぎゅうにゅう しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	612 19.0
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのてりやき こまつなとコーンのいそあえ にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも あぶら	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん さやいんげん	628 31.4
3	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ(いためにく) セルフのピビンバ(ナムル) チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	615 26.2
6	月	ほしぞら ごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 ほしのハンバーグ たんざくやさいのごまネーズあえ たなばたじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン あかじそ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	600 20.8
7	火	ちゅうか めん	にゅう いんりょう	しおやさいらーメンスープ ほうぎょうザ くきわかめのちゅうかサラダ	にゅういんりょう ぶたにく なんと とりにく くきわかめ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ ながねぎ にら しょうが もやし きゅうり	620 25.6
8	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ：てをあらおう】 ブルーベリージャム オムレツ ラタトゥイユ とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン ブルーベリージャム さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ スズキーニ なす ピーマン きピーマン にんにく トマト コーン さやいんげん	640 24.8
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのピリからだれ かおりあえ きりぼしだいこんのさわにじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ さとう ごま かたくりこ はるさめ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり あおじそ きりぼしだいこん えのきたけ ごぼう こまつな	653 24.6
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご あおなのなっとうあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく もすく なっとう あつあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほうれんそう たくあん かぼちゃ たまねぎ なす きぬさや	602 25.4
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのガーリックソース しらたきのツルツルいため とうふスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく こんにゃく にんじん もやし こまつな コーン きくらげ ほうれんそう ながねぎ	598 26.7
14	火	ソフト めん	ぎゅうにゅう	ツナトマトソース なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ソフトめん オリーブゆ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり なつみかん	632 24.3
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) おまめのきんぴら わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし だいず さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	605 24.1
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ガパオライス さんしょくやさいのこうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく バジル にんじん こまつな もやし	596 24.7
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 シイラのごまケチャップがけ えだまめサラダ はっこうのまちなつのっぺい	ぎゅうにゅう シイラ わかめ あつあげ ちくわ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	えだまめ キャベツ コーン にんじん なす こんにゃく オクラ	650 25.1
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー カラフルおおはなびサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら パンナコッタ	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト もやし きゅうり きピーマン	685 20.1
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	てっかみそ さっぱりおひたし ゆうがおのそぼろに	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん ほうれんそう キャベツ コーン ゆうがお たまねぎ こんにゃく さやいんげん	657 26.0
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため キャベツのふうみあえ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ あかピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし トマト ほうれんそう	630 27.1

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

日	曜	献 立		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		
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ポテトコロッケ きゅうりのあさづけ あつあげのみそ汁	ぎゅうにゅう しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	612 19.0
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのてりやき こまつなとコーンのいそあえ にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも あぶら	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん さやいんげん	628 31.4
3	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ(いためにく) セルフのピビンバ(ナムル) チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶあ ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	615 26.2
6	月	ほしぞら ごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 ほしのハンバーグ たんざくやさいのごまネーズあえ たなばたじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン あかじそ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	600 20.8
7	火	ちゅうか めん	にゅう いんりょう	しおやさいらーメンスープ ほうぎょうザ くきわかめのちゅうかサラダ	にゅういんりょう ぶたにく なんと とりにく くきわかめ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ ながねぎ にら しょうが もやし きゅうり	620 25.6
8	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ：てをあらおう】 ブルーベリージャム オムレツ ラタトゥイユ とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン ブルーベリージャム さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ スズキーニ なす ピーマン きピーマン にんにく トマト コーン さやいんげん	640 24.8
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのピリからだれ かおりあえ きりぼしだいこんのさわにじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ さとう ごま かたくりこ はるさめ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり あおじそ きりぼしだいこん えのきたけ ごぼう こまつな	653 24.6
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご あおなのなっとうあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく もすく なっとう あつあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほうれんそう たくあん かぼちゃ たまねぎ なす きぬさや	602 25.4
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのガーリックソース しらたきのツルツルいため とうふスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく こんにゃく にんじん もやし こまつな コーン きくらげ ほうれんそう ながねぎ	598 26.7
14	火	ソフト めん	ぎゅうにゅう	ツナトマトソース なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ソフトめん オリーブゆ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり なつみかん	632 24.3
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) おまめのきんぴら わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし だいず さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	605 24.1
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ガパオライス さんしょくやさいのこうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく バジル にんじん こまつな もやし	596 24.7
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 シイラのごまケチャップがけ えだまめサラダ はっこうのまちなつのっぺい	ぎゅうにゅう シイラ わかめ あつあげ ちくわ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	えだまめ キャベツ コーン にんじん なす こんにゃく オクラ	650 25.1
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー カラフルおおはなびサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら パンナコッタ	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト もやし きゅうり きピーマン	685 20.1
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	てっかみそ さっぱりおひたし ゆうがおのそぼろに	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん ほうれんそう キャベツ コーン ゆうがお たまねぎ こんにゃく さやいんげん	657 26.0
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため キャベツのふうみあえ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ あかピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし トマト ほうれんそう	630 27.1

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

日	曜	献 立		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		
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 ポテトクロック きゅうりのあさづけ あつあげのみそ汁	ぎゅうにゅう しおこんぶ あつあげ わかめ みそ だいず	こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	612 19.0
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのてりやき こまつなとコーンのいそあえ にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく あつあげ	こめ さとう じゃがいも あぶら	しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん さやいんげん	628 31.4
3	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ(いためにく) セルフのピビンバ(ナムル) チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	615 26.2
6	月	ほしぞら ごはん	ぎゅうにゅう	【たなばたこんだて】 ほしのハンバーグ たんざくやさいのごまネーズあえ たなばたじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン あかじそ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	600 20.8
7	火	ちゅうか めん	にゅう いんりょう	しおやさいらーメンスープ ほうぎょうザ くきわかめのちゅうかサラダ	にゅういんりょう ぶたにく なんと とりにく くきわかめ	ちゅうかめん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ きくらげ ながねぎ にら しょうが もやし きゅうり	620 25.6
8	水	こめこ コッペパン	ぎゅうにゅう	【しょくいくのひ：てをあらおう】 ブルーベリージャム オムレツ ラタトゥイユ とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン ブルーベリージャム さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも こめこ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ スズキーニ なす ピーマン きピーマン にんにく トマト コーン さやいんげん	640 24.8
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのピリからだれ かおりあえ きりぼしだいこんのさわにじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	こめ さとう ごま かたくりこ はるさめ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり あおじそ きりぼしだいこん えのきたけ ごぼう こまつな	653 24.6
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご あおなのなっとうあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく もすく なっとう あつあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほうれんそう たくあん かぼちゃ たまねぎ なす きぬさや	602 25.4
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ぼうはんのひこんだて】 いかのガーリックソース しらたきのツルツルいため とうふスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン とうふ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく こんにゃく にんじん もやし こまつな コーン きくらげ ほうれんそう ながねぎ	598 26.7
14	火	ソフト めん	ぎゅうにゅう	ツナトマトソース なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ソフトめん オリーブゆ こめこ あぶら	たまねぎ にんじん なす しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり なつみかん	632 24.3
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) おまめのきんぴら わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし だいず さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	605 24.1
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ガパオライス さんしょくやさいのこうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく バジル にんじん こまつな もやし	596 24.7
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 シイラのごまケチャップがけ えだまめサラダ はっこうのまちのなつのっぺい	ぎゅうにゅう シイラ わかめ あつあげ ちくわ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	えだまめ キャベツ コーン にんじん なす こんにゃく オクラ	650 25.1
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやさいカレー カラフルおおはなびサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら パンナコッタ	にんじん たまねぎ なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく トマト もやし きゅうり きピーマン	685 20.1
22	水	ごはん	ぎゅうにゅう	てっかみそ さっぱりおひたし ゆうがおのそぼろに	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん ほうれんそう キャベツ コーン ゆうがお たまねぎ こんにゃく さやいんげん	657 26.0
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため キャベツのふうみあえ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ あかピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし トマト ほうれんそう	630 27.1

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：19.4 g

食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。