

日	曜	こ ん だ て 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	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ にら	622	24.6	19.3	1.9
2	木	ごはん	牛乳	さばのみそやき きりこんぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ ぶたにく	こめ さとう こめあぶら はるさめ	しょうが にんじん しらたき ほししいたけ えのきたけ みずな ごぼう ながねぎ	595	27.7	18.4	1.8
3	金	ごはん	牛乳	メギスのフライ だしソースがけ もやしのごまいため わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ えのきたけ	631	23.5	18.6	1.8
6	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あつあげ もずく なると	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん えのきたけ	605	26.2	18.0	1.9
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 キラキラぼしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	あおだいず わかめ 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 さとう そうめん こめあぶら でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	600	22.8	21.5	2.1
8	水	こめこパン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	こめこパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ コーン しめじ こまつな	561	26.1	21.5	2.4
9	木	ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが パセリ こまつな キャベツ サラダこんにやく	606	26.8	18.5	2.3
10	金	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつるつるいため スタミナとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう こめこ ノエッグマヨネーズ こめあぶら でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ しめじ にら にんにく	606	28.2	19.5	2.0
13	月	ごはん	発酵乳 プレーン	セルフのマーボーなすどん ローストポテト フレッシュトマトと ニラのたまごスープ	はっこうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ とうふ ベーコン たまご	こめ さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト にら	602	23.3	15.3	1.8
14	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ いそあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか のり あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう でんぷん こめこ こめあぶら	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	602	25.0	16.4	1.8
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター ごまおひたし ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ツナ あつあげ	こめ こむぎこ こめこ でんぷん さとう だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん たまねぎ にんにく はねぎ	626	23.0	21.3	1.6
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトのミートソース くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ コーン	672	28.7	15.6	1.8
17	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずサラダ ゆうがおのカレーに	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ さとう こめあぶら カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ゆうがお こんにやく さやいんげん	608	25.5	17.8	2.0
21	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため はるさめサラダ いわしのつみれいり しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たら だいず	こめ こめあぶら さとう でんぷん はるさめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ	632	24.7	19.5	1.6
22	水	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ たまご	こめ でんぷん みずあめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが ほししいたけ コーン こまつな	606	21.3	18.0	1.9
23	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり うめぼし にんじん たまねぎ ゆうがお えのきたけ	576	22.9	18.3	1.7
24	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー ゆでえだまめ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ ぶどう レモン なし もも	681	21.6	16.5	1.5

一食平均エネルギー：614 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.5 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。

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	g
1	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま ばんこ こめあぶら でんぶん	とうもろこし たまねぎ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ にら	624	24.7	19.3	1.9
2	木	ごはん	牛乳	さばのみそやき きりこんぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ ぶたにく	こめ さとう こめあぶら はるさめ	しょうが にんじん しらたき ほししいたけ えのきたけ みずな ごぼう ながねぎ	602	27.7	19.0	1.8
3	金	ごはん	牛乳	メギスのフライだしソースがけ もやしのごまいため わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ えのきたけ	628	24.2	17.4	1.9
6	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ あつあげ もずく なると	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん えのきたけ	616	26.9	18.8	2.0
7	火	星空 ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 キラキラほしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	あおだいず わかめ 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 さとう こめあぶら でんぶん ノエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	604	23.2	21.3	2.2
8	水	こめこパン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	こめこパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ コーン しめじ こまつな	558	25.7	21.1	2.4
9	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが パセリ こまつな キャベツ サラダこんにやく	612	26.7	18.9	2.3
10	金	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつつるつるいため スタミナとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく とうふ だいず	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ しめじ にら にんにく	600	28.3	19.0	2.0
13	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	セルフのマーボーなすどん ローストポテト フレッシュトマトとニラの たまごスープ	はつこうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ ベーコン とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト にら	609	23.6	15.5	1.8
14	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 あじのたつたあげ いかすみいろサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ひじき のり あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら	しょうが もやし コーン かぼちゃ たまねぎ トマト なす ブッキーニ	617	25.8	18.7	1.8
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター ごまおひたし ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ツナ あつあげ	こめ こむぎこ こめこ でんぶん さとう ごま こめあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん たまねぎ にんにく はねぎ	614	22.1	20.5	1.6
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトの ミートソース くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ コーン	663	28.2	15.1	1.8
17	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずサラダ ゆうがおのカレーに	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ さとう こめあぶら カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ゆうがお こんにやく ながねぎ	608	25.7	17.5	1.9
21	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため はるさめサラダ いわしのつみれいり しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たら	こめ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ	630	24.4	19.1	1.6
22	水	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが ほししいたけ コーン こまつな	607	21.3	18.1	1.9
23	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき うめこんぶあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あつあげ だいず みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり うめぼし にんじん たまねぎ ゆうがお えのきたけ	574	22.8	18.1	1.7
24	金	麦ごはん	牛乳	なつやさいカレー むしえだまめ カクテルゼリー	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 カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ ぶどう レモン 日本なし 白桃	672	21.7	16.0	1.5

一食平均エネルギー：614 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：18.4 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	g
1	水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのごまナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま ばんこ こめあぶら でんぶん	とうもろこし たまねぎ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ にら	624	24.7	19.3	1.9
2	木	ごはん	牛乳	さばのみそやき きりこぶのいために さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ ぶたにく	こめ さとう こめあぶら はるさめ	しょうが にんじん しらたき ほししいたけ えのきたけ みずな ごぼう ながねぎ	602	27.7	19.0	1.8
3	金	ごはん	牛乳	メギスのフライだしソースがけ もやしのごまいため わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ えのきたけ	628	24.2	17.4	1.9
6	月	ごはん	牛乳	【減塩の日】 コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なた 豆乳チーズ あつあげ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん えのきたけ	614	25.5	18.6	1.9
7	火	星空 ごはん	牛乳	【食育の日・七夕】 キラキラほしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたじる	あおだいず わかめ 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 さとう こめあぶら でんぶん ノエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ	604	23.2	21.3	2.2
8	水	こめこパン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン フレンチマカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	こめこパン こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ コーン しめじ こまつな	558	25.7	21.1	2.4
9	木	ゆで ちゅうか めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ じゃがいものツナソースやき こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ツナ わかめ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが パセリ こまつな キャベツ サラダこんにやく	612	26.7	18.9	2.3
10	金	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨやき しらたきのつつるつるいため スタミナとんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ ぶたにく とうふ だいず	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ しめじ にら にんにく	600	28.3	19.0	2.0
13	月	ごはん	発酵乳 (プレーン)	セルフのマーボーなすどん ローストポテト フレッシュトマトとニラの たまごスープ	はっこうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ たまご ベーコン とうふ	こめ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト にら	609	23.6	15.5	1.8
14	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 あじのたつたあげ いかすみいろサラダ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ひじき のり みそ あぶらあげ だいず	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら	しょうが もやし コーン かぼちゃ たまねぎ トマト なす ズッキーニ	617	25.8	18.7	1.8
15	水	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター ごまおひたし ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ ツナ あつあげ	こめ こむぎこ こめこ でんぶん さとう ごま こめあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん たまねぎ にんにく はねぎ	614	22.1	20.5	1.6
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトの ミートソース くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ コーン	663	28.2	15.1	1.8
17	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご あおだいずサラダ ゆうがおのカレーに	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ さとう こめあぶら カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ ゆうがお こんにやく ながねぎ	608	25.7	17.5	1.9
21	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため はるさめサラダ いわしのつみれいり しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし たら	こめ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ	630	24.4	19.1	1.6
22	水	麦ごはん	牛乳	なつやさいカレー むしえだまめ カクテルゼリー	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 カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト えだまめ ぶどう レモン 日本なし 白桃	672	21.7	16.0	1.5

一食平均エネルギー：617 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.5 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。