

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	さばのみそやき だいずとひじきのいりに さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき 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 こんにやく さやいんげん たまねぎ ごぼう えのきたけ みずな	600	27.4	18.9	1.6
2	木	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ちゅうかきゅうり わかめとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ わかめ	こめ でんぷん ごま じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しょうが しいたけ コーン	603	21.7	17.5	1.9
3	金	ごはん	牛乳	カレイのからあげ レモンソース きりぼしだいこんのごまずあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	レモン きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	616	24.5	19.4	1.7
6	月	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター いそあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ のり ツナ あつあげ	こめ こむぎこ でんぷん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん	618	23.1	20.6	1.7
7	火	ほしぞら ごはん	牛乳	ほしのハンバーグ ごまネーズあえ たなばたそうめんじる	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 おおむぎ さとう こめあぶら でんぷん 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	602	23.2	20.6	2.1
8	水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 コロコロまめのぶたキムチいため 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 とうふ もずく	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 にら にんじん えのきたけ	594	25.3	17.8	1.9
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 きゅうり キャベツ サラダこんにやく	606	26.6	18.7	2.3
10	金	こめこパン	牛乳	【食育の日：手を洗おう】 チリコンカン リボンマカロニサラダ 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 パンこ 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 ほうれんそう	560	25.9	21.3	2.4
13	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのおおじそいため 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 もやし しょうが しそ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ながねぎ	619	24.1	18.5	1.6
14	火	ごはん	牛乳	【防犯の日献立】 いかのたつたあげ くきわかめのきんぴら なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いか くきわかめ さつまあげ 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 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ なす えのきたけ さやいんげん	627	25.1	17.6	2.0
15	水	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 でんぷん ノエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら 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	1.8
16	木	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトと なすのミートソース ひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき 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 なす トマト もやし アスパラガス コーン	642	28.1	15.4	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 しいたけ ゆうがお こんにやく さやいんげん	606	25.1	17.9	1.8
21	火	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 みそ ぶたにく あつあげ	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 ほうれんそう にら きゅうり にんじん しょうが にんにく しいたけ メンマ	628	24.8	19.6	1.8
22	水	ごはん	牛乳	セルフのマーボーなすどん ローストポテト トマトとニラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ ペーコン とうふ	こめ こめあぶら さとう 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	619	22.6	20.1	1.7
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	591	24.9	19.4	1.7
24	金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 三和産やさいのなつカレー えだまめのしおゆで カクテルゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめこ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう	しょうが にんにく たまねぎ なす ブッキーニ トマト えだまめ ぶどう レモン もも なし	655	21.0	16.4	1.5

一食平均エネルギー：611 Kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：18.8 g 食塩：1.8 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。