

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
8/28	金	ごはん	牛乳	ブルコギ ローストポテト しおこうじスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ はねぎ トマト いちご	629	23.7	16.6	1.8
31	月	ごはん	牛乳	なつやさいとこうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ	632	23.5	20.0	1.8
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日：防災】 ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン きりぼしだいこん キャベツ	628	22.4	18.7	2.0
2	水	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまご	コッペパン マカロニ こめあぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモン えのきたけ こまつな	554	24.9	22.3	2.5
3	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく はねぎ	634	25.6	20.5	1.8
4	金	ごはん	牛乳	あじのあまみそやき いりたまご入りゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ あつあげ ツナ たまご とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	604	28.7	19.5	2.0
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりマヨあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ノエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ごぼう コーン ピーマン もやし にんじん キャベツ あかしそ かぼちゃ えのきたけ	617	23.4	19.7	1.9
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップソース いそあえ なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん なす こんにゃく ほししいたけ はねぎ	619	27.3	18.2	1.8
9	水	こめコパン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず	こめコパン チョコクリーム さとう こめあぶら こめこ マカロニ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト キャベツ にんじん しめじ	569	26.1	20.4	2.5
10	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ピリからみそラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ ウインナーとコーンのむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ノエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし にら キャベツ こまつな コーン	622	25.4	16.9	2.2
11	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん はねぎ しらたき たまねぎ なす	591	23.3	18.5	1.7
14	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそケチャップ炒め あおのりポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	606	27.0	17.0	1.8
15	火	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら でんぷん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり みかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	631	25.6	20.0	1.9
16	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげあまずソース もやしのナムル みそワントンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん こまつな もやし たまねぎ にら	637	25.1	23.0	1.8
17	木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり だいず	ゆでうどん でんぷん じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごま さとう ココア	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう こまつな キャベツ コーン	649	27.7	19.9	1.5
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日：こまごわやさしい】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの ごまみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しめじ こまつな	602	26.4	20.5	1.9
24	木	麦ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちくわ いわし	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ほししいたけ キャベツ にら こまつな なますかぼちゃ	605	24.5	17.2	2.0
25	金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく だいこん ごぼう はねぎ	609	27.7	18.5	2.0
28	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると たまご	こめ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし たまねぎ コーン	602	25.1	19.5	1.9
29	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ピーマン かぼちゃ こまつな	602	22.5	14.4	1.8
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ でんぷん	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく はねぎ	658	25.5	20.8	1.9

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
8/27	木	ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス はるさめとわかめの ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ はるさめ /ノエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン	645	19.9	17.9	1.7
28	金	ごはん	牛乳	ブルコギ ローストポテト しおこうじスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ はねぎ トマト いちご	629	23.7	16.6	1.8
31	月	ごはん	牛乳	なつやさいとこうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいたず こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにやく しめじ	632	23.5	20.0	1.8
9/1	火	麦ごはん	牛乳	【食育の日：防災】 ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいたず チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン きりぼしだいこん キャベツ	628	22.4	18.7	2.0
2	水	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ぶたにく ベーコン たまご	コッペパン マカロニ こめあぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる えのきたけ こまつな	554	24.9	22.3	2.5
3	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ	こめ /ノエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんじん たまねぎ こんにやく はねぎ	634	25.6	20.5	1.8
4	金	ごはん	牛乳	あじのあまみそやき いりたまご入りゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ あつあげ ツナ たまご とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	604	28.7	19.5	2.0
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりマヨあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう だいたず ツナ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう /ノエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ごぼう コーン ピーマン もやし にんじん キャベツ あかしそ かぼちゃ えのきたけ	617	23.4	19.7	1.9
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップソース いそあえ なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん なす こんにやく ほししいたけ はねぎ	619	27.3	18.2	1.8
9	水	こめこパン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいたず	こめこパン さとう こめあぶら こめこ マカロニ チョコクリーム	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト キャベツ にんじん しめじ	569	26.1	20.4	2.5
10	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ピリからみそラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ ウインナーとコーンのむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ /ノエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし にら キャベツ こまつな コーン	622	25.4	16.9	2.2
11	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ だいたず みそ	こめ ごま さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん はねぎ しらたき たまねぎ なす	591	23.3	18.5	1.7
14	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそケチャップいため あおのりポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	606	27.0	17.0	1.8
15	火	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら でんぷん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり みかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	631	25.6	20.0	1.9
16	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげあまずソース もやしのナムル みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん こまつな もやし たまねぎ にら	637	25.1	23.0	1.8
17	木	ゆでうどん	牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ ココアめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり だいたず	ゆでうどん でんぷん じゃがいも /ノエッグマヨネーズ ごま さとう ココア	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう こまつな キャベツ コーン	649	27.7	19.9	1.5
18	金	ごはん	牛乳	【敬老の日：こまごわやさしい】 さばのしょうがに あおだいたずとわかめのあえもの ごまみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいたず わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しめじ こまつな	602	26.4	20.5	1.9
24	木	麦ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちくわ いわし	こめ おおむぎ ごま こめあぶら でんぷん ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな なますかぼちゃ	605	24.5	17.2	2.0
25	金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにやく だいこん ごぼう はねぎ	609	27.7	18.5	2.0
28	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とうふ なると たまご	こめ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし たまねぎ コーン	602	25.1	19.5	1.9
29	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ピーマン かぼちゃ こまつな	602	22.5	14.4	1.8
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく だいたず あつあげ	こめ /ノエッグマヨネーズ さとう ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ でんぷん	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ こんにやく はねぎ	658	25.5	20.8	1.9

一食平均エネルギー：613 Kcal

たんぱく質：25.5 g

脂質：19.2 g

食塩：2.0 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	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
8/28	金	ごはん	牛乳	プルコギ ローストポテト しおこうじスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ はねぎ トマト いちご	628	23.7	16.6	1.8
8/31	月	ごはん	牛乳	なつやさいと こうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ビーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ	633	23.6	20.1	1.8
9/1	火	むぎ ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：ぼうさい】 ツナとコーンのカレー 乾物（かんぶつ）サラダ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン きりぼしだいこん キャベツ	603	20.4	17.1	1.8
2	水	まる パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまご	コッペパン さとう でんぶん こめこ マカロニ こめあぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモン えのきたけ こまつな	567	25.6	23.1	2.5
3	木	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨやき ごまずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく はねぎ	630	25.3	20.2	1.8
4	金	ごはん	牛乳	あじのあまみそやき はるさめのごもくいため もずくとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ オクラ	584	26.9	16.4	1.8
7	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりマヨあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ノエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ごぼう コーン ビーマン もやし にんじん キャベツ あかしそ かぼちゃ えのきたけ	616	23.2	19.3	1.9
8	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さめのからあげ ごまケチャップソース いそあえ なつのっぺ	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん なす こんにゃく ほししいたけ はねぎ	614	26.2	18.0	1.8
9	水	こめこ パン	牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン さとう チョコクリーム だいずあぶら こめこ こめあぶら マカロニ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ビーマン トマト キャベツ にんじん しめじ	570	26.4	20.2	2.4
10	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ピリからみそラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ ウインナーとコーンのむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ノエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし にら キャベツ こまつな コーン	623	25.4	17.2	2.1
11	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん はねぎ しらたき たまねぎ なす	592	23.1	18.4	1.7
14	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのケチャップいため あおのりポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	608	26.9	17.6	1.8
15	火	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ パンこ さとう こむぎこ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが メンマ キャベツ きゅうり みかん にんにく ながねぎ ほししいたけ	631	25.7	19.9	2.0
16	水	ごはん	牛乳	【減塩（げんえん）の日こんだて】 さんまのからあげあまずソース もやしのナムル みそワントンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん こまつな もやし たまねぎ にら	631	24.6	22.8	1.8
17	木	ゆで うどん	牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり いりだいず	ゆでうどん カレールウ でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう ほうれんそう キャベツ コーン	647	27.0	19.7	1.6
18	金	ごはん	牛乳	【敬老（けいろう）の日こんだて】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの ごまみそしる	ぎゅうにゅう さば あおだいず わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも ねりごま ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ なましいたけ こまつな	609	25.9	20.2	1.7
24	木	むぎ ごはん	牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いわし	こめ おおむぎ ごま こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも こめパンこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし ほうれんそう	600	24.3	17.5	2.0
25	金	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく だいこん ごぼう はねぎ	607	27.6	18.4	1.9
28	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまご	こめ こめあぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし たまねぎ ほししいたけ コーン	599	24.9	19.6	1.8
29	火	コーン ごはん	牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	コーン きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ビーマン かぼちゃ ほうれんそう	593	22.8	14.6	2.0
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく はねぎ	660	25.9	20.9	1.9

一食平均エネルギー：610 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：19.0 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。