

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	ホイコーロー ローストップト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こめ ごまあぶら さとう でんぱん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく メンマ ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	634	23.5
2	火	わかば ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 ししゃもフライ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう ししゃも ツナ かまぼこ とうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう パンこ こむぎこ ごま こめあぶら マヨネーズ	コーン たかな うど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	662	24.0
8	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス こんにゃくサラダ	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 ハヤシルウ こめこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト こんにゃく きゅうり コーン キャベツ	645	21.6
9	火	ごはん	牛乳	かつおとだいずのケチャップがらめ のりおひたし キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう かつお だいず のり わかめ みそ	こめ でんぱん こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう ふ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな キャベツ	667	29.0
10	水	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしのごまいため かきたまスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく たまご	こめ マヨネーズ ごまあぶら ごま でんぱん	しょうが にんにく にんじん もやし いら たまねぎ たけのこ ほうれんそう	631	30.4
11	木	たけのこ ごはん	牛乳	にくだんごのしょうゆあん マカロニサラダ わかめのみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ	こめ ラード さとう でんぱん ごま ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ コーン	607	22.3
12	金	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメンスープ あつあげのマヨソースあじ 中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん こめあぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし ながねぎ キャベツ きゅうり	640	27.2
15	月	ごはん	牛乳	とりにらあまからがらめ あおだいずサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず わかめ とうふ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが いら コーン キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	659	28.5
16	火	ごはん	牛乳	ささかまあおのりやき ゆかりあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら	もやし にんじん こまつな ゆかりこ たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	638	24.9
17	水	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき たけのこのにも ふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも ふ	はねぎ しょうが こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	603	24.3
18	木	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき うめふうみおひたし とりだんごごぼうじる	ぎゅうにゅう ツナ たまご とりにく だいず とうふ	こめ こめあぶら マヨネーズ だいずあぶら パンこ でんぱん	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう もやし うめぼし こんにゃく キャベツ ごぼう ながねぎ	621	22.5
19	金	ソフトめん	牛乳	カレースープ みそポテト おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ソフトめん カレールウ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー もやし	713	28.7
22	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立 宮崎県】 チキンなんばん せんぎりだいこんのまだかつけ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぱ ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら さとう こむぎこ でんぱん ごまあぶら	きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ もやし いら	702	23.8
23	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき こうやどうふのたまごとじに じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ こうやどうふ たまご わかめ だいず みそ	こめ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ しらたき こまつな もやし	676	29.0
24	水	こくとう こめこパン	牛乳	しろみぎかなのコーンマヨネーズやき やさしいソテー かぶとトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう たら ツナ ベーコン たまご	こめこパン くらぎとう マヨネーズ こめあぶら でんぱん	クリームコーン パセリ ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ かぶ かぶのは えのきたけ トマト	602	29.4
25	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため ごまポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり なると	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごま ワンタン ごまあぶら	しそ・葉、生 たまねぎ もやし にんじん しょうが メンマ ながねぎ こまつな	635	23.2
26	金	ごはん	牛乳	マーボーどん もずくスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ いら たまねぎ もやし えのきたけ ながねぎ こまつな	669	26.7
30	火	むぎごはん	牛乳	ツナカレー くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ	597	19.0
31	水	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース パジルとしおこうじドレッシングのサラダ ほうれんそうとコーンのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ハム しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン でんぱん ラード さとう じゃがいも こめあぶら こめこ	たまねぎ きゅうり キャベツ パジル にんじん ほうれんそう コーン	588	28.9

一食平均エネルギー：642 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.0 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

今月の吉川野菜は、
11日の『たけのこ』
です。
季節の味を、
たけのこご飯で味わって
くださいね。