

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	わかばごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 こいのぼりハンバーグ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとしる	あおだいす かつおぶし にゅうさんきんいんりょう とりにく ツナ こんぶ かまぼこ とうふ わかめ	こめ おおむぎ さとう ラード ノンエッグマヨネーズ	コーン たかなづけ たまねぎ やまうど キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ながねぎ	553	21.8
2	火	わかばはん えんそく おべんとうのじゅんぴをおねがいします							
3	水	けんぼうきねんび							
4	木	みどりのひ							
5	金	こどものひ							
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 とりにくのしおこうじやき あおなときりほしだいこんのサラダ たけのこじるたまごいり	ぎゅうにゅう とりにく あおだいす さば たまご みそ	こめ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ごかつな きりほしだいこん にんじん たまねぎ たけのこ	659	28.6
9	火	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あつやきたまご キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす もずく たまご あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	641	27.2
10	水	こくとう こめこパン	牛乳	ミートボールとやさいのケチャップいため ブロッコリーサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご	こめこパン くらざとう じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん こめパンこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン えのきたけ こまつな	653	26.6
11	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	わかめラーメンスープ あつあげのおこのみやき もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あつあげ かつおぶし	ちゅうかめん さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ きゅうり	629	28.4
12	金	ごはん	牛乳	かつおとだいすのチリソース アスパラガスのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だいす とうふ わかめ	こめ でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく コーン もやし アスパラガス にんじん えのきたけ メンマ こまつな	656	28.5
15	月	むぎごはん	牛乳	ツナカレー こんにゃくとかいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ あおだいす ヨーグルト	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 にんじん サラダこんにゃく キャベツ	665	21.7
16	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストポテトビーンズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いりだいす なると	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	ながねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん もやし こまつな	630	24.4
17	水	ごはん	牛乳	ささかまのチーズやき さんしょくおひたし しおにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ チーズ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ さやいんげん にんにく	641	23.5
18	木	ソフトめん	牛乳	かきたまじる みそポテト のりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご こんぶ みそ のり	ソフトめん でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう もやし	641	27.3
19	金	ごはん	牛乳	【うどんかいおうえんこんだて】 セルフのこうはくツナビビンバ スタミナごまみそスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく トマト もやし きりほしだいこん にんじん たまねぎ キムチ には	630	23.5
22	月	うどんかいだいきゅう							
23	火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	こめ おおむぎ はるさめ こめあぶら じゃがいも こめこ ハヤシルウ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト もやし	651	21.4
24	水	まるパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ しんじゃがのとうにゅうポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン でんぶん ラード さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	576	27.2
25	木	ごはん	牛乳	さばのソースやき もやしのごまいため とりごほうじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく とうふ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん もやし には こんにゃく だいこん ごほう ながねぎ	645	28.2
26	金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ～みやざきけん～ チキンなんばん せんぎりだいこんのまだかつげ スープギョーザ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく	こめ こめこ こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ でんぶん ラード ごまあぶら	きゅうり たまねぎ きりほしだいこん にんじん しょうが キャベツ もやし には	651	25.2
29	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ コーンとわかめのサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう まいわし わかめ ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん もやし コーン しょうが にんにく メンマ たまねぎ えのきたけ には	641	25.7
30	火	ごはん	牛乳	あつあげのピザやき ツナとやさいのいためもの キャベツとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ ツナ ぶたにく だいす みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん もやし えのきたけ こまつな こんにゃく キャベツ	643	25.5
31	水	ごはん	牛乳	さわらのやくみやき キャベツのごまマヨサラダ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	650	25.6

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g