

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				
1	月	ごはん	牛乳	きびなごフライ ごま酢和え 変わり肉じゃが	牛乳 豚肉 みそ	きびなご 厚揚げ	米 油 砂糖 ごま 小麥粉 小麦粉 パン粉 米粉 (きびなごフライ)	もやし コーン たまねぎ	にんじん ごぼう こんにゃく さいいんげん	ほうれん草 こんにゃく	815	29.4	20.7	1.9	
2	火	麦ごはん	牛乳	チキンエッグカレー ひじきと大豆のサラダ お茶プリン	牛乳 うずら卵 大豆 豆乳 (プリン)	鶏肉 ひじき	米 油 精麦 カレーウ 果糖 (プリン)	しょうが にんじん	にんにく りんご たまねぎ キャベツ		850	25.4	22.3	2.7	
8	月	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 もやしとらのアーモンド和え わかめのみそ汁	牛乳 みそ わかめ	豚肉 豆腐 大豆ペースト	米 油 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん にら 長ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ		796	31.0	23.4	2.6	
9	火	山菜ごはん	牛乳	玉子焼き ごまマヨネーズ和え あさりのすまし汁	鶏肉 あさり 卵	牛乳 豆腐	米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 (玉子焼き)	たけのこ みずな にんじん ほうれん草 えのきたけ	うど なめこ わらび ぜんまい コーン だいこん 長ねぎ グリーンピース		755	29.0	23.6	2.2	
10	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ 切干大根ナムル チーズ蒸しパン	牛乳 なると チーズ	豚肉 うずら卵	中華麺 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス	にんにく しょうが キャベツ	しょうが メンマ ほうれん草 切干大根 きゅうり		826	35.4	18.9	4.0	
11	木	ごはん	牛乳	さばの三杯酢焼き もやし炒め 春野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	さば 厚揚げ 大豆ペースト	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ	もやし ごぼう ピーマン たまねぎ さやえんどう		775	34.5	20.1	2.2	
12	金	黒糖 米粉パン	牛乳	ラザニア ほうれん草とツナのサラダ 卵スープ	牛乳 チーズ ベーコン	豚肉 ツナ 卵	米粉パン 油 砂糖 片栗粉	黒砂糖 ワントン じゃがいも	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん ほうれん草 コーン		843	41.0	25.6	3.6	
15	月	ごはん	牛乳	みそカツ 紅白サラダ 大玉小玉スープ	牛乳 みそ 卵	豚肉 かまぼこ	米 油 砂糖 白玉団子 小麦粉 パン粉	だいこん 水菜 長ねぎ	きゅうり はくさい えのきたけ		830	31.6	19.5	2.3	
16	火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 みそ 豚肉	さわら のり 厚揚げ	米 片栗粉	砂糖 じゃがいも	ほうれん草 しょうが たまねぎ さやえんどう	にんじん たけのこ	もやし	819	37.8	18.4	2.2
17	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース アスパラのアーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆	豚肉 ヨーグルト	ソフト麺 油 米粉 アーモンド	しょうが にんじん キャベツ アスパラガス ブルーベリー果汁 (ヨーグルト)	にんにく エリンギ きゅうり コーン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん ほうれん草		881	37.3	19.1	2.5
18	木	ごはん	牛乳	あじのカレーマリネ じゃがチーズ もずくのみそ汁	牛乳 ベーコン 豆腐 みそ	あじ チーズ もずく 大豆ペースト	米 油 バター	片栗粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ パセリ 長ねぎ	にんじん だいこん えのきたけ	きゅうり	834	33.7	22.8	2.4
19	金	ごはん	牛乳	セルフシシリアンライス (肉炒め・ミックス野菜 ノンエッグマヨネーズ) コンソメスープ いちごのムースorパインゼリー	牛乳 みそ 乳製品	豚肉 ベーコン ゼラチン (ムース)	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉 じゃがいも 水あめ (ゼリー)	にんにく しょうが りんご 赤ピーマン 橙ピーマン だいこん いちご レモン (ムース) パイン (ゼリー)	たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん たけのこ こんにゃく 枝豆 干しいたけ だいこん なす すいか しょうが しそ (福神漬)		818	30.4	20.4	2.5
22	月	ごはん	牛乳	ますのマスタード焼き 風味漬 お堀の花のっぺい汁	牛乳 みそ 厚揚げ	ます ちくわ	米 ごま 片栗粉	マヨネーズ さといも	キャベツ れんこん たけのこ こんにゃく 枝豆 干しいたけ だいこん なす すいか しょうが しそ (福神漬)	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ		811	34.2	23.3	2.3
23	火	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 アスパラのマヨネーズ和え 鶏団子汁	牛乳 ハム 大豆ペースト	がんもどき みそ 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 豚脂 油 (鶏団子)	キャベツ だいこん アスパラガス たまねぎ にんにく (鶏団子)	コーン 長ねぎ にんじん しめじ		883	30.0	31.9	2.6	
24	水	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ さっぱりおひたし たけのこのかき玉みそ汁	牛乳 わかめ みそ	ししゃも かつお節 卵	米 ごま 片栗粉 砂糖	小麦粉 油 じゃがいも	もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ	たまねぎ たけのこ		772	29.3	20.7	2.5
25	木	ごはん	牛乳	れんこんシュウマイ ほうれん草のナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉	豆腐 大豆 (シュウマイ)	米 砂糖 ごま 豚脂 小麦粉 (シュウマイ)	片栗粉 ごま油 油	たまねぎ きゅうり にんじん 干しいたけ れんこん (シュウマイ)	もやし しょうが にんにく 長ねぎ		778	30.6	20.9	2.0
26	金	丸パン	牛乳	セルフフィッシュバーガー (フィッシュフライ) グリーンサラダ かぼちゃと豆の豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳	たら 大豆	パン 片栗粉 油 白いんげん豆	パン粉 オリーブ油 金時豆	キャベツ たまねぎ ブロッコリー	きゅうり にんじん パセリ		800	34.6	25.8	1.9
29	月	ごはん	牛乳	手作り千草焼き ゆかり和え 豚汁	牛乳 ツナ 豆腐 大豆ペースト	卵 豚肉 みそ	米 砂糖	油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ 赤しそ 長ねぎ 干しいたけ	コーン にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく さいいんげん		751	30.4	19.1	2.4
30	火	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ わかめの酢の物 めぎすのつみれ汁	牛乳 豚肉 みそ めぎす	厚揚げ わかめ かまぼこ 豆腐 大豆ペースト あじ (つみれ)	米 砂糖	油 片栗粉	たまねぎ きゅうり こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	もやし たけのこ	743	34.2	18.1	2.4
31	水	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソース or いかのチリソース じゃこサラダ 春雨と卵のスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 鶏肉 (鶏肉のレモンソース) いか (いかのチリソース)	なると 卵	米 米粉 砂糖 ごま	片栗粉 油 ごま油 春雨	レモン キャベツ きゅうり 長ねぎ 干しいたけ レモン (鶏肉のチリソース) しょうが (いかのチリソース)	コーン チンゲン菜		827	32.5	24.5	2.3

一食平均エネルギー：810 Kcal

たんぱく質：32.6 g

脂質：22.0 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。