

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たんぱく質	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	
1	木	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズやき ごもくきんぴら とうふのみそしる	牛乳 チーズ 豆腐 みそ	あじ さつま揚げ わかめ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん ごぼう 小松菜 こんにやく えのきたけ パセリ	645	29.0	19.4	2.3
2	金	コッペパン	牛乳	セルフホットドック (ウインナー) コールスローサラダ はるやさいのスープに	牛乳 ウインナー	豚肉	パン バター 油 じゃがいも	キャベツ にんじん パセリ	614	24.7	27.8	2.0
5	月	ごはん	牛乳	ハンバーグわふうきのソース アスパラとコーンのソテー トマトとニラのたまごスープ	牛乳 卵 鶏肉	豆腐 (ハンバーグ)	米 片栗粉 パン粉 (ハンバーグ) 砂糖 油	しめじ たまねぎ えのきたけ	617	25.2	19.0	2.0
6	火	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソース たくあんあえ みそワンタンスープ	牛乳 かつお節 みそ	厚揚げ なると 大豆ペースト	米 ごま油 ワンタン 砂糖 ごま	長ねぎ きゅうり もやし しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たくあん めんま にら	579	22.0	16.5	2.1
7	水	うどん	牛乳	かきたまじる きびなごフライ さやいんげんのごまあえ	牛乳 油揚げ きびなご	かまぼこ 卵	うどん 片栗粉 油 ごま 砂糖 米粉 コンスタチ じゃがいも (きびなごフライ)	たまねぎ 長ねぎ さやいんげん にんにく にんじん キャベツ もやし えのきたけ	685	27.1	20.5	2.7
8	木	むぎごはん	牛乳	だいちりカレー こんにやくサラダ あじさいゼリー	牛乳 青大豆	豚肉 大豆ペースト	米 じゃがいも 砂糖 果糖 小麦粉 水あめ (ゼリー)	しょうが にんじん もやし ぶどう果汁 (ゼリー) りんご きゅうり コーン たまねぎ こんにやく	679	22.1	18.4	2.4
9	金	ごはん	牛乳	いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる	牛乳 豆腐	豚肉 いわし	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 水あめ 片栗粉 (いわしのオレンジ煮)	キャベツ 梅干し しらたき オレンジ果汁 オレンジピール (いわしのオレンジ煮)	620	23.4	19.3	1.8
12	月	ごはん	牛乳	セルフほたるのさとのピピンパ (にくいため・たまごやき・ナムル) わかめスープ ヨーグルト	牛乳 みそ わかめ	豚肉 豆腐 ヨーグルト 卵	米 砂糖 油 ごま 片栗粉 油 (玉子焼き)	しょうが ほうれん草 長ねぎ ブルーベリー果汁 (ヨーグルト) にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ	689	32.1	19.1	2.6
13	火	ごはん	牛乳	コロッケ しょうゆフレンチ つみれとアスパラのごまじる	牛乳 みそ 豚肉	みそ (コロッケ) めぎす あじ (つみれ)	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 コンスタチ パン粉 (コロッケ) (つみれ)	もやし だいこん しょうが コーン ほうれん草 長ねぎ にんじん こんにやく アスパラガス	673	21.1	22.6	2.1
14	水	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ ギョウザ わかめのさっぱりあえ	牛乳 うずら卵 鶏肉	豚肉 わかめ 大豆 (ギョウザ)	中華麺 豚脂 水あめ (ギョウザ) 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	キャベツ にら しょうが たまねぎ (ギョウザ) にんじん コーン もやし きゅうり 長ねぎ	636	26.6	16.7	3.4
15	木	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ おひたし どさんこじる	牛乳 青のり みそ	ししゃも 豚肉	米 油 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	もやし キャベツ しめじ にんにく にんじん メンマ たまねぎ コーン ほうれん草 たまねぎ	614	25.4	17.7	1.9
16	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツのトマトソース キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコーンスープ	牛乳 ベーコン 卵	ツナ 豆乳	米粉パン 油 米粉 片栗粉 黒糖 砂糖 じゃがいも	にんにく キャベツ パセリ たまねぎ トマト コーン ブロッコリー	640	28.1	22.1	3.2
19	月	むぎごはん	牛乳	セルフもずくそばうどんぶり にんじんのごまマヨサラダ とうがんのみそしる シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	もずく 大豆 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ シークワーサー果汁 (ゼリー) 枝豆 キャベツ レモン汁 とうがん 長ねぎ	638	24.4	19.4	1.8
20	火	ごはん	牛乳	カリカリカレーまめ のりずあえ にくじゃが	牛乳 のり	大豆 豚肉	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	もやし たまねぎ さやいんげん にんじん しめじ しらたき	663	25.0	19.0	1.6
21	水	ごはん	牛乳	がんもどきやさいあんかけ ごまあえ かきたまじる	牛乳 豆腐 卵	豚肉 わかめ がんもどき	米 片栗粉 砂糖 ごま	しょうが キャベツ たけのこ さやえんどう たまねぎ もやし 長ねぎ にんにく ほうれん草 えのきたけ	628	26.0	20.6	2.2
22	木	ごはん	牛乳	ますのレモンバターやき きりぼしだいこんのやきそばふう あつあげのみそしる	牛乳 ハム 厚揚げ 大豆ペースト	ます 青のり みそ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター	レモン汁 キャベツ ほうれん草 切干大根 ピーマン たまねぎ	655	28.3	19.7	1.9
23	金	ごはん	牛乳	いかのてんぷら アスパラガスのこんぶあえ けんちんじる	牛乳 昆布 豆腐	いか ちくわ	米 油 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	キャベツ だいこん こんにやく きゅうり ごぼう しめじ 長ねぎ アスパラガス	622	27.5	17.3	2.2
26	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため カリカリきゅうり わかめのみそしる	牛乳 豆腐 みそ	豚肉 わかめ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	エリンギ 赤ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり 長ねぎ	621	25.6	19.7	2.1
27	火	ごはん	牛乳	さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ	牛乳 豚肉 豆腐	さば みそ なると	米 油 春雨 ごま油 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん 干しいたけ 長ねぎ もやし こんにやく チンゲンサイ	601	27.2	16.6	2.0
28	水	ごはん	牛乳	コーンシュウマイ もやしのナムル マーボーあつあげ	牛乳 厚揚げ 豆腐	豚肉 みそ 魚すり身 (シュウマイ)	米 ごま 豚脂 小麦粉 パン粉 水あめ (シュウマイ)	コーン にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ にら 干しいたけ	626	25.0	18.6	1.8
29	木	ごはん	牛乳	さめフライごまケチャップソース ゆかりあえ くるまふのみそしる	牛乳 みそ	わかめ 大豆ペースト もうかさめ	米 砂糖 パン粉 油 ごま 小麦粉 コンスタチ (さめフライ)	もやし 赤しそ にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ	635	23.2	19.9	2.3
30	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライスソース キャベツとアーモンドのサラダ チーズ	牛乳 チーズ	豚肉	米 小麦粉 油 ハヤシルウ じゃがいも アーモンド	にんにく たまねぎ トマト コーン しょうが セロリー キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 枝豆	699	25.0	23.0	2.4

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：19.7 g

食塩：2.2 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。