

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
2	金	ツナピラフ	牛乳	オムレツ うめこんぶサラダ しおこうじポトフ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー こんぶ あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん さとう ひまわりあぶら マカロニ ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン きゅうり うめぼし ブロッコリー	639	24.0
5	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅうチーズ ベーコン しろいんげんまめ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら マカロニ	たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	618	21.3
6	火	ごはん	牛乳	やきししゃも のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	613	25.4
7	水	コッペパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ とうふとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ こんぶ	コッペパン こめあぶら カレールー さとう はるさめ でんぷん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス こまつな えのきたけ ながねぎ	573	28.3
8	木	ゆでうどん	牛乳	わふうじる コロコロやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく こんぶ あおだいず	ゆでうどん でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな きゅうり コーン キャベツ	595	22.5
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきのつくだに あつあげとキャベツのそぼろいため ひめたけじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく あつあげ さば たまご みそ	こめ さとう ごま こめあぶら でんぷん じゃがいも	ゆかりこ しょうが にんじん キャベツ ひめたけのこ たまねぎ さやえんどう	628	26.5
12	月	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん チョレギサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり なた	こめ はるさめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん なら にんにく りんご キャベツ こまつな レモンじる えのきたけ チンゲンサイ	601	23.4
13	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき ごもきんぴら たまねぎとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう さば くきわか め さつまあげ あつあげ み そ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	626	26.5
14	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ ごもくまめ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう あつあげ だいず ちくわ あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ	618	22.1
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ ささかまのりマヨやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまほこ あおのり あおだいず こんぶ	ちゅうかめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もやし こまつな	585	26.6
16	金	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ピリからきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ なた とうふ	こめ ラード さとう こめあぶら でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり えのきたけ	617	22.1
19	月	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	こめ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく きゅうり コーン	638	21.2
20	火	くらまめとうめのごはん	牛乳	【食育の日:和歌山県】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	くらだいず ぎゅうにゅう はるがつお わかめ こうやどうふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	うめぼし キャベツ みかんかん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ	619	23.2
21	水	ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご きりほしだいこんのいりに いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ さつまあげ まいわし たら とうふ みそ	こめ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	たけのこ にんじん きくらげ さやえんどう きりほしだいこん こんにやく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ	617	23.4
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく	679	29.3
23	金	コーンライス	牛乳	やきキャベツメンチカツ ビーンズサラダ とうにゅうクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず うずらまめ あおだいず きんときまめ しろいんげんまめ とうにゅう	こめ ラード でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	パセリ コーン キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん こまつな エリンギ	702	25.3
26	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト ふのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あぶらあげ わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも ふ	しょうが たまねぎ キムチ なら えのきたけ	661	24.8
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさいあえ ごまみそじる	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ レッドキャベツ にんじん もやし コーン しめじ たまねぎ	642	23.6
28	水	こくとうこめパン	牛乳	じゃがいもグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とうにゅうチーズ ベーコン	こめこパン くらざとう じゃがいも こめあぶら こめこ スパゲッティ さとう ごま	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	624	23.3
29	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ ほししいたけ ながね ぎ なら	668	25.6
30	金	ごはん	牛乳	あつあげのピリからソースがけ にんじんのツナいため ワンタンスープ プリン	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら ワンタン ごまあぶら ショートニング	トマトかん にんじん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな	688	23.6

一食平均エネルギー:631 Kcal

たんぱく質:24.4 g

脂質:17.9 g

食塩:2.0 g