

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	木	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん チョレギサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり なると とうふ	こめ おおむぎ はるさめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん いら にんにく りんご キャベツ こまつな レモンじり えのきたけ チンゲンサイ	589	24.5
2	金	ごはん	牛乳	【かみかみこんだて】 ししゃものいそべあげ きりほしだいこんのやきそばふう かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ベーコン みそ ぶたにく くきわかめ こうやどうふ だいす	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりほしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	661	24.5
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ うめこんぶサラダ しおこうじボトフ	ぎゅうにゅう ツナ たまご こんぶ ウインナー あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう だいすあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり もやし コーン うめほし フロッコリー	602	22.1
6	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげとキャベツのそぼろいため ゆかりあえ ひめたけじるたまごいり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さば たまご みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな ゆかりこ ひめたけのこ たまねぎ さやえんどう	607	25.5
7	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム カレービーンズ アスパラガスのグリーンサラダ とうにゅうクリーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう	コッペパン いちごジャム さとう こめあぶら カレールウ じゃがいも こめこ	いちご 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 コーン エリンギ パセリ	624	25.4
8	木	ゆでうどん	牛乳	ごもくうどんじる コロコロやさいのごまサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ あおだいす	ゆでうどん ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ コーン ほししいたけ こまつな ながねぎ きゅうり キャベツどうじユース	644	23.8
9	金	ごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき じゃがいものきんぴら あつあげとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ささかまほこ くきわかめ さつまあげ あつあげ だいす みそ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら	クリームコーン ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	596	21.1
12	月	むぎごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどん ローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ キムチ しらたき いら にんじん こまつな	655	27.3
13	火	ごはん	牛乳	めぎすのからあげピリからソース きりほしだいこんのごまじょうゆあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	きりほしだいこん もやし きゅうり コーン にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	664	25.3
14	水	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき ごまあえ もすくスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ あつあげ もすく	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん コーン えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	620	26.0
15	木	ゆでうどん	牛乳	タンメンスープ ちくわののりマヨやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまほこ ちくわ こんぶ あおのり あおだいす	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	611	27.5
16	金	ごはん	牛乳	あつあげのあまみそやき ソースきんぴら にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とりにく	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ごぼう にんじん メンマ こんにゃく さやいんげん たまねぎ しょうが しめじ こまつな	624	23.6
19	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのわふうおろしソース にんじんのツナいため じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ だいす	こめ でんぷん ラード こめあぶら じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん もやし ピーマン ながねぎ	626	23.5
20	火	ごはん	牛乳	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 さつまあげ まいわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぷん ひまわりあぶら こめあぶら じゃがいも	きりほしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ	634	23.9
21	水	くろまめと うめごはん	牛乳	【しょくいくのひ：わかやまけん】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう くろだいす かつお わかめ こうやどうふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも	うめほし キャベツ みかんかんづめ にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	608	22.8
22	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ ハヤシルウ	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 サラダこんにゃく	680	29.6
23	金	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ピリからきゅうり ごまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ だいす	こめ さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり しめじ もやし こまつな	620	21.8
26	月	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき 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 きゅうり コーン	690	23.3
27	火	ごはん	牛乳	さばのうめマヨやき ごもくまめ なすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ だいす ちくわ あぶらあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめほし にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ なす	663	27.1
28	水	こくとう こめパン	牛乳	てづくりポテトグラタン 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 チーズ ベーコン	こめパン くろさとう じゃがいも こめあぶら こめこ スパゲッティ さとう	たまねぎ フロッコリー にんじん きゅうり コーン キャベツ さやいんげん	627	25.1
29	木	ごはん	牛乳	はるまき えだまめサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こめ こめあぶら ラード はるさめ こむぎこ こめこ ワンタン	えだまめ コーン もやし きゅうり にんじん メンマ こまつな ながねぎ	697	21.3
30	金	コーンライス	牛乳	しろみざかなのトマトソースがけ フレンチサラダ えだまめのとうにゅうポターージュ	ぎゅうにゅう ウインナー ほき ベーコン あおだいす とうにゅう	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	コーン バジル トマト キャベツ フロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ パセリ	600	27.0

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：18.2 g

食塩：2.0 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。