

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	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨ焼き じゃがいもきんぴら すまし汁	牛乳 さわら みそ さつま揚げ かまぼこ わかめ	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 ふ	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ	818	31.2
2	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 いかのたつた揚げ 切干大根甘酢あえ いわしのつみれ汁	牛乳 いか まいわし たら 豆腐 みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが 切干大根 小松菜 にんじん ごぼう 玉ねぎ	813	32.7
5	月	ツナピラフ	牛乳	オムレツ ラタトゥーユ 豆腐とほうれん草のスープ	ツナ 牛乳 卵 ベーコン 豆腐	米 大麦 でんぷん 砂糖 ひまわり油 米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく なす ズッキーニ 黄ピーマン バジル トマト えのきたけ ほうれん草	771	28.9
6	火	ごはん	牛乳	笹かまのチーズ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり チーズ のり 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	825	32.8
7	水	コッパン	牛乳	ポークウインナー わかめサラダ コーンミルクスープ	牛乳 ウインナー わかめ ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	コッパン 砂糖 ごま 米油 じゃがいも 米粉	トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ にんじん	801	31.8
8	木	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ 梅昆布あえ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 わかめ 厚揚げ 大豆 みそ	米 ラード でんぷん 米油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん 梅干し しめじ もやし	821	29.3
9	金	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとこざかなのごまがらめ きゅうりとキャベツのレモンあえ	牛乳 油揚げ 昆布 卵 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 米油 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ レモン汁	804	31.2
12	月	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 春雨野菜サラダ もやしスープ	牛乳 鶏肉 うずら卵 厚揚げ	米 砂糖 米油 でんぷん 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ コーン もやし 小松菜	843	27.0
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの天ぷら&ちくわの天ぷら あじさいあえ 姫竹汁	牛乳 めぎす ちくわ さば 卵 みそ	米 小麦粉 米粉 米油 じゃがいも	キャベツ 紫キャベツ 姫たけのこ にんじん プチマリン コーン 玉ねぎ さやえんどう	832	31.6
16	金	ゆで中華麺	牛乳	野菜ラーメン ぎょうざ くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 なると わかめ 鶏肉 茎わかめ	中華麺 砂糖 米油 ラード 小麦粉 大豆油 ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ メンマ 長ねぎ いら もやし きゅうり コーン	762	31.0
19	月	黒豆と梅のごはん	牛乳	【食育の日:和歌山県】 かつおフライ みかんのさっぱりあえ 高野豆腐入り僧兵汁	光黒大豆 牛乳 かつお わかめ 豚肉 高野豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも ごま油	梅干し キャベツ みかん缶 にんじん ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	815	32.4
20	火	ごはん	牛乳	手作りかぼちゃチーズ卵焼き ビーフン野菜いため キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ チーズ ちくわ 厚揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ビーフン	玉ねぎ かぼちゃ にんじん もやし ピーマン キャベツ	820	30.5
21	水	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 わかめサラダ チンゲンサイスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ なると 豆腐	米 大麦 春雨 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん いら にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン汁 チンゲンサイ	751	28.3
22	木	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 五目きんぴら 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 ごま油 砂糖	メンマ にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	778	33.4
23	金	ソフト麺	牛乳	ジャージャー麺 アスパラポテト 青大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青大豆	ソフトめん 米油 でんぷん ごま油 じゃがいも オリーブ油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし メンマ いら 長ねぎ アスパラガス きゅうり キャベツ	828	37.1
26	月	ごはん	牛乳	ハンバーグチーズソース ツナとキャベツのいためもの わかめとやさいのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ツナ 豆腐 わかめ	米 砂糖 マヨネーズ 米油	玉ねぎ パセリ キャベツ 赤ピーマン にんじん えのきたけ コーン	798	29.0
27	火	ごはん	牛乳	豚カツ甘ダレがけ ゆかりあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ きゅうり ゆかり粉 にんじん 玉ねぎ	815	31.7
28	水	黒糖こめ粉パン	牛乳	白身魚のトマト焼き スパゲティーサラダ コンソメスープ	牛乳 ホキ ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 オリーブ油 砂糖 スパゲッティ 米油 ごま	トマト バジル にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	806	38.7
29	木	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ ミルクプリン	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 加糖練乳	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ コーン	830	25.4
30	金	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごまおひたし 卵とじ煮	牛乳 ししゃも 昆布 ちくわ 卵 油揚げ	米 米油 小麦粉 ごま じゃがいも ふ 砂糖	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	809	29.8

一食平均エネルギー：807 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：21.3g

食塩：2.5g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。