

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
3	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ピーマンのいためもの サンラータン	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ たまご	こめ じゃがいも でんぷん こめこ こめあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし チンゲンサイ	616	25.6
4	火	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ローストポテト とうふのスープ	ぎゅうにゅう かまぼこ と うふ わかめ	こめ オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト バジル にんじん えのきたけ	612	21.6
5	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナとズッキーニのそぼろど ん うめこがええ なつやさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず こんが ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ でんぷん こめあぶら さとう	にんじん ズッキーニ きゅうり もやし うめぼし トマト たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	683	27.4
6	木	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズやき じゃがいものカレーきんぴら もずくスープ	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ もずく	こめ マヨネーズ じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	クリームコーン パセリ にんじん こんにゃく ピーマン えのきたけ たまねぎ	607	24.8
7	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン おほしさまサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ かまぼこ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ もやし にら サラダこんにゃく えだまめ なつみかん・メロンかじゅう	647	26.5
10	月	ごはん	牛乳	いわしのかばやき ひじきのいりに 心のみそしる	ぎゅうにゅう まいわし ひじき ちくわ あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん さとう こめあぶら ふ	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ こまつな	663	26.4
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのサラサあげ キャベツとズッキーニのごまマヨあえ レタスとトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ たまご	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ コーン ズッキーニ にんじん たまねぎ えのきたけ トマト レタス	654	24.7
12	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス コーンサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら カレールウ 水あめ でんぷん	にんじん たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく サラダこんにゃく キャベツ コーン ももかじゅう	747	21.1
13	木	ごはん	牛乳	たまごやき なつやさいそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず とうふ とびうお みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら ふ	しょうが なす かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	639	30.9
14	金	ソフトめん	牛乳	【食育の日:福岡県】 はかたラーメンふうとんこつスープ ギョーザ キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぶたにく とりにく	ソフトめん こめあぶら さとう ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ にら きゅうり	638	26.9
18	火	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんツナいため なつのっぺ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ちくわ	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら じゃがいも ふ	にんじん きりぼしだいこん キャベツ にら にんにく なす とうがん こんにゃく	623	21.7
19	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ ペンネとほうれんそうのソテー かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だいずあぶら オリーブゆ ペンネ こめこ	りんご にんにく たまねぎ トマト ほうれんそう かぼちゃ にんじん キャベツ	629	25.5
20	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのごまじょうゆあえ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ はるさめ こむぎこ こめこ さとう でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にら ほししいたけ メンマ なす ながねぎ	712	21.2
21	金	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 トマトのハヤシライス くきわかめサラダ よしかわのえだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	にんにく セロリー たまねぎ トマト もやし にんじん コーン えだまめ	682	23.3

一食平均エネルギー：654 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.5 g

食塩：2.0 g

★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。
★今月の吉川野菜は、玉ねぎ、丸なす、えだまめです。