

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	ココアのもと セルフのタコライス マカロニサラダ レタスとたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆クラッシュ ベーコン 卵	米 ココアの素 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン レタス	667	23.0
4	火	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフの天井(めぎすとズッキーニ) ごま酢あえ 夏のもずくスープ	牛乳 めぎす かまぼこ 厚揚げ もずく	米 大麦 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま	ズッキーニ もやし にんじん 切干大根 小松菜 コーン えのきたけ オクラ しょうが	808	27.6
5	水	ごはん	牛乳	太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 とびうおのつみれ汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ とび魚すりみ 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油	なす 枝豆 かぼちゃ しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	810	38.0
6	木	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日:福岡県】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 なた	中華麺 米油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま油	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬	782	30.3
7	金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁	わかめ 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆たんぱく かまぼこ 豆 腐 昆布	米 大麦 ごま ラード 砂糖 じゃがいも そうめん	コーン 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかり粉 えのきたけ オクラ	750	28.3
10	月	ごはん	牛乳	しおだれやきにく ローストパンプキンポテト みそワタンスープ	牛乳 豚肉 なた みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも ワタん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ メンマ もやし 葉ねぎ	742	27.1
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ コリコリ漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 ツナ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん 福神漬 玉ねぎ さやいんげん	834	32.2
12	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 五目マーボー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 大豆 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 干しいたけ メンマ なす 長ねぎ	797	25.6
13	木	ソフトめん	牛乳	なすとおおがたトマトのミートソース くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳シュレツド 茎わかめ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ ハヤシルウ ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	825	34.3
14	金	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮 ゆうがおのみそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ とうがん	796	33.4
18	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 磯あえ 上越夏豚汁 角チーズ	牛乳 厚揚げ のり 豚肉 みそ チーズ 個袋小魚	米 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ なす こんにやく さやいんげん	794	31.1
19	水	アップル米粉パン	牛乳	オムレツのラトウユソース 青大豆サラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 砂糖 大豆油 オリーブ油 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれん草	866	35.7
20	木	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 中華風コーン卵スープ	牛乳 まだら たら 高野豆腐 大豆クラッシュ 豆腐 わかめ 卵	米 でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ クリームコーン コーン 長ねぎ	887	30.2
21	金	麦ごはん	牛乳	大潟丸ごと夏野菜カレー フルーツポンチ	牛乳 ツナ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ カクテルゼリー 白玉もち	にんにく 玉ねぎ トマト かぼちゃ パイン缶 りんご缶	913	23.1

一食平均エネルギー:805 Kcal

たんぱく質:30.0 g

脂質:17.7 g

食塩:2.1 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。