

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
24	木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず くわかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト こんにゃく キャベツ	641	22.3
25	金	ごはん	牛乳	セルフのツナとえだまめのそぼろどん ガーリックポテト もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいたず もずく とうふ	こめ こめあぶら でんぱん さとう ごま じゃがいも	にんじん えだまめ にんにく たまねぎ オクラ	681	24.7
28	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ ゆうがおのごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ とりにく うずらたまご	こめ ラード こむぎこ ごめあぶら でんぱん ごま はるさめ さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく しいたけ メンマ とうがん いんげん	692	24.6
29	火	わかめごはん	牛乳	しろみぎかなのカレーマリネ さんしょくおひたし かぼちゃのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ だいたず みそ	こめ ごま こめあぶら さとう	たまねぎ あかピーマン こまつな もやし コーン かぼちゃ	606	27.0
30	水	ごはん	牛乳	ささかまのコーンマヨやき きりぼしだいこんのソースいため つみれとモロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ハム めぎす	こめ マヨネーズ こめあぶら はるさめ	コーン きりぼしだいこん にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ モロヘイヤ	605	24.0
31	木	むぎごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンのにくみそどん あおのりポテト トマトにらのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ あおのり たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん ごめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン コーン トマト なら	629	25.6
1	金	ごはん	牛乳	【防災の日献立】くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ がたにくとこうやとうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ たまご	こめ ふ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごめあぶら ごま じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	660	24.0
4	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげピリからソース なますかぼちゃのごまいため なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん とうがん しいたけ こんにゃく えだまめ	640	23.0
5	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とうふ わかめ たまご	こめ ごめあぶら ごま さとう じゃがいも でんぱん	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ コーン	656	26.4
6	水	カレーむぎ ごはん	牛乳	よしかわなつやさいカレー こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま	にんにく しょうが たまねぎ トマト かぼちゃ なす サラダこんにゃく キャベツ コーン	670	21.1
7	木	うめじゃこ ごはん	牛乳	たまごやき くわかめのきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ちりめんじゃこ たまご みそ ぎゅうにゅう さつまあげ くわかめ とうふ だいたず	こめ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	うめぼし にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな	609	23.7
8	金	ソフトめん	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン	680	27.6
11	月	ごはん	牛乳	ちくわのあおのりやき ごまずあえ ツナとじゃがいものにももの	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ	こめ マヨネーズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも ふ	コーン もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	652	22.8
12	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのオスターソースいため ポークシューマイ もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ ごめあぶら さとう でんぱん パンこ	しょうが にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ もやし メンマ なら	601	24.7
13	水	まるパン	牛乳	セルフメンチカツバーガー スパゲティーサラダ トマトのやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたず ベーコン	コッパン ラード さとう でんぱん こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン にんにく かぼちゃ なす トマト	648	24.7
14	木	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ あおだいず ぶたにく みそ	こめ さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし だいこん しめじ ながねぎ	596	27.5
15	金	ちゅうかめん	牛乳	わかめしょうゆラーメン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ てづくりりんごのこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごめあぶら こめこ	メンマ しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんご	688	25.5
19	火	クワ ジュシー	牛乳	【食育の日:沖縄県】 いわしのカリカリやき タマナーチャンプル もずくのみそしる	ぶたにく こんぶ いわし みそ ぎゅうにゅう ツナ たまご あつあげ かつおぶし もずく	こめ こめあぶら さとう じゃがいも でんぱん ふ	ほしいたけ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう	611	27.5
20	水	ごはん	牛乳	さばのソースやき なめたけあえ かきたまじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ たまご わかめ	こめ さとう でんぱん	しょうが もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ えのきたけ ぶどうかじゅう	639	26.8
21	木	ごはん	牛乳	ちゅうかどん こざかなとさつまいものアーモンドがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご だいたず かたくちいわし	こめ こめあぶら でんぱん ごめあぶら さつまいも アーモンド さとう	にんじん たまねぎ メンマ しいたけ キャベツ こまつな しょうが にんにく	659	24.4
22	金	トマトコーン ライス	牛乳	ミートボール ひじきサラダ とうにゅうポタージュ	ウイナー ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら ラード さとう でんぱん ごま ごめあぶら こめこ	トマト たまねぎ にんじん コーン しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	661	23.6
25	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストおさつ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぱん さつまいも ワンタン ごめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん なら メンマ ながねぎ	646	22.5
26	火	ごはん	牛乳	がんもどきのふくめに マカロニサラダ さけボールのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき さけ とうふ みそ だいたず	こめ さとう マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ごぼう たまねぎ しめじ こまつな	676	25.5
27	水	こめこパン	牛乳	りんごジャム ポテトミートカップ コーンサラダ カレーコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とうにゅう ベーコン	こめこパン りんごジャム みずあめ さとう こめあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ トマト コーン ブロッコリー にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	604	25.5
28	木	ごはん	牛乳	たらとだいたずのチリソース もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめスープ	ぎゅうにゅう たら だいたず かまぼこ とうふ わかめ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら ごめあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん えのきたけ ながねぎ	646	23.5
29	金	ごはん	牛乳	【十五夜献立】うさぎハンバーグ にんじんのツナいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ あぶらあげ	こめ ラード さとう こめあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ピーマン こんにゃく ほうれんそう ながねぎ	644	22.3

一食平均エネルギー：644 kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：17.9 g

食塩：1.9 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、越の丸なす、じゃがいも、ゆうがお、かぼちゃ、なますかぼちゃ、赤ピーマン、にんにくです。