

日	曜	献立名			使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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	金	ごはん 	牛乳	【防災の日献立】 車麩の揚げ煮 切り干し大根のごまじょうゆ和え 豚肉と高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	米 ふ 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	切干大根 にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	804	28.3	20.1	2.0
4	月	麦ごはん 	牛乳	トマトハヤシライス フルーツフレンチサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん缶	819	28.7	23.3	2.2
5	火	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立&上越野菜の日】 めぎすの米粉揚げだししょうゆかけ なますかぼちゃのごま炒め 夏のっぺい汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 油揚げ ちくわ 厚揚げ	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆがお 干しいたけ こんにゃく 枝豆	776	30.6	21.4	2.3
6	水	ごはん 	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 笹かまぼこ のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しらたき さやいんげん	809	30.1	20.1	2.4
7	木	ソフト麺 	牛乳	ナスとトマトのミートソース 塩こうじドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン パジル	838	33.8	19.7	1.9
8	金	丸パン 	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモン風味ドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 卵	コッパパン ラード 米油 でんぷん マカロニ 砂糖 じゃがいも パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり レモン汁 えのきたけ コーン 小松菜	833	34.3	29.8	3.4
11	月	ごはん 	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストパンプキン ワタンスープ	牛乳 豚肉 みそ なると 豆腐	米 米油 砂糖 ワンタン ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん いら かぼちゃ キャベツ コーン 長ねぎ	783	28.6	17.9	2.1
12	火	ごはん 	牛乳	鯖のソース焼き 茎わかめのごまきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐 さつま揚げ 茎わかめ	米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜	764	31.8	20.2	2.4
13	水	トマトコーン ライス 	牛乳	オムレツ ひじきサラダ 豆乳ポターージュ	ウインナー 牛乳 卵 ひじき ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 米油 砂糖 大豆油 じゃがいも 米粉	トマトジュース 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー パセリ	751	26.5	21.4	2.5
14	木	ゆで中華麺 	牛乳	みそラーメン ローストチーズポテト ゆかりあえ	牛乳 豚肉 なると みそ チーズ	中華麺 米油 じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ メンマ キャベツ コーン 長ねぎ もやし きゅうり ゆかり粉	818	32.6	19.9	2.8
15	金	ごはん 	牛乳	【敬老の日・こまごわやさしい献立】 鮭の塩こうじ焼き 青大豆とわかめの和え物 さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ 豚肉 みそ	米 さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれん草 大根 しめじ 長ねぎ	763	33.9	16.4	2.2
19	火	わかめ ごはん 	牛乳	厚焼きたまご かぼちゃと玉ねぎの肉みそがらめ キャベツのみそ汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 みそ 青大豆 厚揚げ	米 砂糖 小麦でん粉 大豆油 米油 でんぷん	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ 小松菜	780	28.9	19.5	3.0
20	水	クファ ジュース 	牛乳	【食育の日:沖縄県】 いわしのカリカリ焼き たまご入りタマナーチャンプルー もずくのみそ汁	豚肉 昆布 牛乳 いわし ツナ 厚揚げ 卵 かつお節 もずく 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも なたね油 でんぷん	干しいたけ にんじん しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ ほうれん草	767	33.6	24.3	2.6
21	木	麦ごはん 	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールー 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ	825	27.7	19.2	2.3
22	金	ごはん 	牛乳	厚揚げのピザ焼き 切干大根の炒り煮 鮭団子汁	牛乳 厚揚げ チーズ 油揚げ 鮭 たら みそ	米 米油 砂糖 じゃがいも 大豆油	にんにく 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん ごぼう えのきたけ	784	28.3	22.2	2.5
25	月	ごはん 	牛乳	ぎょうざ 春雨サラダ うずら卵入り五目マーボー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 緑豆春雨 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ しょうが いら にんじん ほうれん草 もやし にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ	861	29.5	24.6	2.3
26	火	ごはん 	牛乳	セルフのツナたまそぼろ丼 ごま酢あえ 大根のみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん もやし ほうれん草 大根 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	760	30.1	23.1	2.4
27	水	ごはん 	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんもやし炒め お月見汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐	米 ラード 砂糖 米油 白玉もち	玉ねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにゃく ほうれんそう 長ねぎ	788	27.7	20.6	2.2
28	木	ごはん 	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ もやしの中華サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 かつお 大豆 豆腐 わかめ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ 長ねぎ	799	30.6	20.0	2.3
29	金	こめ粉パン 	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ベーコン	こめ粉パン りんごジャム 水あめ 砂糖 米油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	828	33.8	26.3	3.3

一食平均エネルギー:798 Kcal たんぱく質:30.5 g 脂質:21.5 g 食塩:2.5 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。

☆ 三和区は、統一献立ではなく、区独自の献立です。