

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	献立名	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				
2	月	ごはん	牛乳 あつあげのやくみソース ビーフンソテー にくだんごとさといものおしる	牛乳 厚揚げ かつお節 ベーコン 鶏肉 大豆(肉団子)	米 砂糖 ごま油 ビーフン 油 さといも パン粉 片栗粉 豚脂(肉団子)	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン だいこん 玉ねぎ(肉団子)	630	25.4	19.1	1.9
3	火	ごはん	牛乳 しるはなまめコロッケ きりぼしだいこんいとかまあえ きのこのみそしる	牛乳 白花生 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 コーンスターチ (コロッケ)	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 切干大根 えのきたけ まいたけ ごぼう はくさい	690	24.2	20.9	2.0
4	水	うどん	牛乳 すきやきふうじる きつねもち おひたし	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	うどん 砂糖 餅粉 コーンスターチ (きつね餅)	はくさい にんじん えのきたけ 長ねぎ しらす キャベツ ほうれん草	651	23.8	15.0	2.5
5	木	さつまいも ごはん	牛乳 ほっけのしおやき れんこんのごまマヨサラダ とうふとだいこんのみそしる	牛乳 豆腐 ほっけ みそ 大豆ペースト	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	れんこん キャベツ コーン にんじん だいこん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	601	25.1	17.8	1.9
6	金	ごはん	牛乳 チーズタッカルビ もやしのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 砂糖 ごま油 さつまいも 春雨	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん メンマ 長ねぎ	637	30.1	16.5	2.0
10	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがいため わふうポテトサラダ とうふのかきたまじる	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 青のり 卵	米 油 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン えのきたけ たけのこ 長ねぎ	663	25.6	21.9	1.9
11	水	ごはん	牛乳 さばのごまあげ のりずあえ いもにじる	牛乳 さば のり 豚肉 豆腐	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 さといも	しょうが もやし にんじん ほうれん草 つきこんにやく 長ねぎ	681	28.9	24.4	1.7
12	木	ごはん	牛乳 セルフはたろのさとのビビンバ ～あき・ふゆ～ とうふのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも	しょうが にんにく ぜんまい だいこん にんじん チンゲン菜 コーン 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ブルーベリー果汁(ヨーグルト)	667	27.6	14.6	2.0
13	金	キャロット こめパン	牛乳 かぼちゃのチーズたまごやき はなやさいサラダ とうにゅうクリームスープ	牛乳 卵 チーズ スキムミルク ベーコン 白いんげん豆ペースト 豆乳	米粉パン 砂糖 片栗粉 水あめ 油 マヨネーズ 米粉	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン	666	31.1	24.9	3.0
16	月	むぎごはん	牛乳 あきあじカレー こんにやくとかいそうのサラダ みかん	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさかのり 白とさかのり	米 精麦 油 さつまいも カレールウ	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん にんじん しめじ りんご サラダこんにやく キャベツ きゅうり みかん	665	18.9	18.2	2.4
17	火	ごはん	牛乳 いかのピリからやき じゃがいものアーモンドきんぴら むぎみそしる	牛乳 いか 豆腐 油揚げ 小麦みそ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま油 じゃがいも アーモンド 油	しょうが 長ねぎ にんじん つきこんにやく さいやいんげん だいこん 玉ねぎ	606	27.9	17.0	1.9
18	水	ちゅうかめん	牛乳 みそラーメンスープ はるまき くきわかめのちゅうかサラダ	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	中華麺 油 ごま油 春雨 片栗粉 小麦粉 粉あめ 砂糖 米粉 豚脂(春巻き)	玉ねぎ もやし しょうが にんにく にんにく キャベツ たけのこ コーン きゅうり 干しいたけ(春巻き)	699	25.3	22.4	3.0
19	木	ごはん	牛乳 こうやどうふのあげに うめあえ にゅうめん	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	しょうが さいやいんげん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 梅干し	651	27.3	19.1	2.2
20	金	とりごぼう ごはん	牛乳 あつやきたまご なますかぼちゃのごまネーズあえ ふのみそしる	鶏肉 牛乳 卵 わかめ みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 ごま 麩 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉(玉子焼き)	にんじん さいやいんげん ごぼう なますかぼちゃ もやし きゅうり 玉ねぎ かぶ えのきたけ	603	23.1	20.8	2.4
24	火	ごはん	牛乳 やしししゃも おかかあえ カレーにくじゃが	牛乳 ししゃも かつお節 豚肉	米 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ つきこんにやく さいやいんげん	639	28.1	17.1	1.9
25	水	ごはん	牛乳 セルフのツナそぼろどんぶり ゆかりあえ なめこじる	牛乳 ツナ 豆腐 卵 油揚げ みそ 大豆ペースト	米 砂糖 油 ごま	キャベツ もやし にんじん 赤しそ さいやいんげん だいこん なめこ 長ねぎ	604	26.9	19.1	2.0
26	木	ごはん	牛乳 ささかまのおこのみやき あぶらあげあえ とりごもくじる りんごゼリー	牛乳 豚肉 笹かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖(ゼリー)	キャベツ 小松菜 にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ つきこんにやく りんご(ゼリー)	600	22.5	14.1	1.8
27	金	しょくパン	牛乳 チキン・バルミジャーナ パスタサラダ 大豆 まめとベーコンのスープ チョコクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 金時豆 青大豆 脱脂粉乳(チョコクリーム)	食パン 油 砂糖 オリーブ油 マカロニ 片栗粉 パン粉(チキンカツ)	玉ねぎ にんにく トマト パズル きゅうり コーン 赤ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー	677	31.3	25.5	1.6
30	月	ごはん	牛乳 さけのいろどりやき のりごまあえ さつまじる	牛乳 さけ のり 鶏肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 マヨネーズ ごま さつまいも	にんじん もやし ほうれん草 ごぼう だいこん しらす 長ねぎ	687	28.8	25.3	1.7
31	火	ごはん	牛乳 ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ にらたまスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 チーズ	米 パン粉 砂糖 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ にら	664	28.8	21.6	1.8

一食平均エネルギー：649 Kcal

たんぱく質：26.5 g

脂質：19.8 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。