

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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
1	水	ごはん	牛乳	めぎすのこめこからあげ さつまいもサラダ すきやきに	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ぶたにく やきどうふ	こめ こめこ こめあぶら さつまいも マヨネーズ さとう	キャベツ にんじん はくさい しらたき えのきたけ ながねぎ	678	26.3
2	木	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら だいこんとはくさいのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぱん ひまわりゆ じゃがいも こめあぶら	だいこんば にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい	619	24.5
6	月	ごはん	牛乳	あじフライ ごまずあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん たまねぎ	632	23.7
7	火	ごはん	牛乳	ぎょうぎ くきわかめのちゅうかサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ だいず あつあげ みそ	こめ ラード こむぎこ でんぱん はるさめ ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが もやし にんじん にんにく ほししいたけ	658	22.3
8	水	こめこめん	牛乳	あきのごもくじる やさいとわかめのさっぱりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ あおのり	こめこめん さとう ごま でんぱん こむぎこ さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ こまつな ながねぎ キャベツ コーン ごぼう れんこん	709	26.5
9	木	ごはん	牛乳	セルフのぶたにくびりからどん チーズポテト はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かまぼこ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく はくさい えのきたけ メンマ ながねぎ	628	23.5
10	金	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとまめのカレーあげ きりぼしだいこんののりあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ツナ のり とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん こまつな	644	26.8
13	月	ごはん	牛乳	ホッケのみそやき きりこんぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ さつまあげ うちまめ ぶたにく だいず	こめ さとう こめあぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい しめじ ながねぎ	610	27.9
14	火	むぎごはん	牛乳	さつまいもカレー こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにゃく コーン	643	21.9
15	水	ゆでうどん	牛乳	かきたまじる はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご かつおぶし	ゆでうどん でんぱん さつまいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ こまつな	683	22.6
16	木	ごはん	牛乳	ちくわのかおりあげ キャベツとツナのさつとに しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ あつあげ	こめ こむぎこ ごま こめあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ はくさい えのきたけ ながねぎ	689	25.7
17	金	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうパンこやき こまつなごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめこパン マヨネーズ パンこ こめあぶら マカロニ さとう ごま じゃがいも	りんご にんにく パズル パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	606	27.5
20	月	ごはん	のむ ヨーグルト	あつあげのごまだれかけ しらたきとやさいのいためもの さけだんごじる	のむヨーグルト あつあげ ちくわ さけボール さけ たら みそ だいず	こめ ごま さとう こめあぶら だいずあぶら でんぱん	にんじん もやし しらたき ピーマン たまねぎ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	615	23.9
21	火	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき れんこんサラダ わふうカレーじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ぶたにく あぶらあげ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも カレールウ	たまねぎ れんこん コーン キャベツ きゅうり にんじん はくさい ほうれんそう	680	24.2
22	水	ごはん	牛乳	【食育の日・栃木県】 あげも口のケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ だいず たまご	こめ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし いら にんじん たまねぎ かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	688	25.6
24	金	こめこパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグのチーズソース ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	こめこパン いちごジャム さとう マヨネーズ こめあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン にんにく エリンギ はくさい トマト	625	25.4
27	月	ごはん	牛乳	さばのカレーやき ゆかりあえ みそあじにくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら でんぱん	しょうが キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	674	29.5
28	火	むぎごはん	牛乳	セルフひじきとツナのそぼろごはん きなこめ みぞれじる	ぎゅうにゅう ひじき ツナ いらだいず きなこ ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう でんぱん	たまねぎ こまつな にんじん はくさい ほししいたけ こんにゃく だいこん ながねぎ	636	25.5
29	水	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	602	26.7
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのごもくつくね はなやさいのごまマヨネーズあえ きせつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ あぶらあげ	こめ さとう でんぱん パンこ マヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	637	24.2

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.6 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の安塚野菜は、さつまいも、長ねぎ、大根、です。