

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	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	【ふるさと】 ごはん	牛乳	麩っカツ 大島野菜のだし浸し めぎすのつみれ汁	牛乳 豆腐 みそ 大豆ペースト めぎす あじ (つみれ)	米 砂糖 油 さといも 片栗粉 (つみれ) 車麩 パン粉 小麦粉 米粉 (車麩カツ)	キャベツ だいこん カリフラワー にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ ブロッコリー	807	29.4	19.4	1.9
2	木	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 中華サラダ マーボー厚揚げ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 ほたて貝 (シュウマイ)	米 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉 ラード (シュウマイ)	もやし きゅうり きくらげ にら コーン 長ねぎ にんじん だいこん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ	817	33.3	21.9	2.1
6	月	ごはん	牛乳	セルフそぼろのつけチャイナ丼 シャキシャキサラダ 五目スープ	牛乳 豚肉 なると 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	にんにく しょうが 長ねぎ 赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン 橙ピーマン 枝豆 チンゲン菜 きゅうり はくさい にんじん もやし メンマ 干しいたけ	783	29.4	22.1	2.4
7	火	ごはん	牛乳	みそ大豆 磯マヨ和え おでん風煮	牛乳 大豆 みそ のり ちくわ 厚揚げ うずら卵 昆布 さつまあげ 豆腐 大豆 (がんも)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 米粉 (がんも)	ほうれん草 キャベツ もやし だいこん にんじん こんにゃく	828	29.2	26.1	2.3
8	水	米粉めん	牛乳	カレー南蛮汁 ツナサラダ さつまいもとりんご煮	牛乳 豚肉 ツナ	米粉 麵 カレールウ 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご レモン 汁	821	34.7	15.0	2.5
9	木	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソース いなり和え 大根のみそ汁	牛乳 ほき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆ペースト	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが レモン汁 キャベツ もやし 小松菜 にんじん だいこん 長ねぎ	753	30.0	20.3	2.4
10	金	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 梅昆布和え かきたまみそ汁	牛乳 昆布 みそ 豆腐 卵 大豆ペースト 豆腐 大豆 (がんも)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉 (がんも)	もやし にんじん ほうれん草 きゅうり 赤しそ えのきたけ 長ねぎ	834	31.4	27.4	2.5
13	月	ごはん	牛乳	鶏のみそ焼き ごま和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 打ち豆	米 砂糖 ごま さといも ごま油	もやし にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう しめじ こんにゃく さやえんどう	796	30.1	25.6	1.9
14	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き 春雨の中華炒め きのこのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト ヨーグルト	米 オリーブ油 春雨 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ たけのこ 枝豆 きくらげ しょうが にんにく だいこん ごぼう まいたけ なめこ 長ねぎ えのきたけ	820	32.6	19.7	2.2
15	水	うどん	牛乳	五目汁 大学いも 風味和え	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	うどん さつまいも 油 砂糖 黒ごま	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ 小松菜 干しいたけ だいこん なす すいかれんこんしょうが しそ(福 神漬)	850	26.3	17.1	2.9
16	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 彩り和え 沢煮椀	牛乳 さば みそ 鶏肉 卵	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん しらたき ごぼう たけのこ さやえんどう 干しいたけ	818	29.9	27.6	2.2
17	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのクリームソース ほうれん草のソテー 白菜と肉団子のスープ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 大豆 (肉団子)	米粉パン 砂糖 油 春雨 ホワイトルウ 片栗粉 (オムレツ) ラード (肉団子)	りんご たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン はくさい にんじん 長ねぎ	811	34.7	27.8	3.8
20	月	【食育の日】 ごはん	牛乳	山賊焼き キャベツサラダ 凍み大根の煮物	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 片栗粉 油 さといも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン 干し大根 たけのこ れんこん 干しいたけ こんにゃく さやえんどう	843	28.1	24.3	2.2
21	火	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃん焼き 甘酢和え 鶏ごぼう汁	牛乳 さけ みそ わかめ 鶏肉 大豆ペースト	米 バター 砂糖 さといも	キャベツ たまねぎ ピーマン コーン もやし きゅうり みかん だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	773	31.7	21.3	2.3
22	水	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのガーリック炒め ダブルポテトサラダ 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 卵	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい たけのこ ほうれん草 長ねぎ	865	32.9	27.9	2.3
24	金	ココア 揚げパン	牛乳	ひじきサラダ じゃがいものトマト煮込み チーズ	牛乳 ひじき ツナ 豚肉 チーズ 白いんげん豆	パン 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー	841	32.3	30.0	2.1
27	月	さつまいも ごはん	牛乳	厚揚げの塩そぼろあんかけ 糸かま和え わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ みそ 大豆ペースト	米 さつまいも 油 砂糖 片栗粉 ごま	もやし にんじん なめこ だいこん はくさい 長ねぎ ほうれん草	751	26.9	19.5	2.7
28	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き コンコンきんぴら もずくと卵のスープ	牛乳 いわし 片栗粉 さつま揚げ もずく 豆腐 卵	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	れんこん ヤーコン にんじん こんにゃく 小松菜 さやいんげん 長ねぎ えのきたけ	808	31.7	25.7	2.2
29	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 青大豆サラダ みかん	牛乳 鶏肉 青大豆	米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 カレールウ アーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	836	26.4	21.5	2.8
30	木	ごはん	牛乳	さといもと豚肉の甘辛炒め のり酢和え みそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 さといも 砂糖 ごま	こんにゃく もやし さやいんげん にんじん だいこん ほうれん草 はくさい えのきたけ 長ねぎ	764	28.2	20.9	2.1

一食平均エネルギー：811 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：23.1 g

食塩：2.4 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。