

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
1	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソース おかかあえ さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん さつまいも	玉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 ★だいこん 長ねぎ こんにゃく	723	27.7
4	月	ごはん	牛乳	白菜のうま煮どんぶり こんこんスナック	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆 青のり	米 米油 砂糖 でんぷん さつまいも	はくさい 玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ しらたき きくらげ れんこん ごぼう ゆかり	771	25.1
5	火	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 糸かまあえ 大根のみそ汁	牛乳 さば かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 さといも	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 ★だいこん えのきたけ	724	31.3
6	水	ソフトめん	牛乳	かき玉きのこ汁 コーンあえ お米のタルト	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	ソフト麺 でんぷん	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ たけのこ さやえんどう キャベツ もやし とうもろこし	819	32.1
7	木	ごはん	牛乳	鱈の薬味ソース 白菜の中華あえ マーボー大根	牛乳 たら 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん ★だいこん いら 干しいたけ	776	32.5
8	金	丸パン	牛乳	鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	707	33.2
11	月	ごはん	牛乳	ミートボールカレー ひじきのマリネ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ツナ	米 パン粉 じゃがいも 米油 カレールウ	玉ねぎ にんじん りんご トマト キャベツ とうもろこし	823	23.9
12	火	ごはん	牛乳	鮭のマスタード焼き 春雨と小松菜のあえもの かき玉汁	牛乳 さけ みそ 豆腐 卵	米 マヨネーズ 春雨 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	もやし 小松菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ	750	33.1
13	水	中華麺	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ サンマーメン(神奈川県) 棒餃子 大根わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	中華麺 ごま油 でんぷん 小麦粉 砂糖 米油	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ いら しょうが もやし はくさい にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ ★だいこん きゅうり	782	32.5
14	木	ごはん	牛乳	里芋コロッケ キャベツのたくこんあえ なめこ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 里芋 じゃがいも パン粉 米油	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん はくさい なめこ 長ねぎ	719	20.9
15	金	黒糖パン	牛乳	れんこんのごまマヨサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト	パン 黒砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 米油	れんこん キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ トマト	837	34.2
18	月	ごはん	牛乳	たまご焼き チャプチェ 豆腐のキムチスープ	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 春雨 米油 ごま油 じゃがいも	もやし にんじん 長ねぎ にんにく ピーマン ★だいこん にんじん 小松菜 しらたき キムチ	725	28.0
19	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩麩みそ焼き じゃこサラダ 厚揚げと冬野菜汁	牛乳 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 厚揚げ	米 米油 砂糖 さといも ごま油	ほうれん草 もやし とうもろこし はくさい かぶ にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	712	34.0
20	水	ごはん	牛乳	寒鰯のごまケチャップソース コーン入りおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし 玉ねぎ しめじ	817	31.9
21	木	ごはん	牛乳	【冬至献立】 手作りごまつくね焼き ゆずドレッシングサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ 大豆	米 砂糖 パン粉 ごま 米油	えのきたけ 玉ねぎ しょうが キャベツ かぶ きゅうり ゆず ★だいこん にんじん 長ねぎ かぼちゃ	800	34.9
22	金	イエロー ライス	牛乳	ドリア風豆乳クリームソース もみの木サラダ デザート	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チーズ	米 米油 米粉 アーモンド	玉ねぎ はくさい にんじん エリンギ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	813	27.4

一食平均エネルギー:769 Kcal

たんぱく質:30.2 g

脂質:20.5 g

食塩:2.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。