

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		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	Kcal	g	g	g
1	金	ごはん	牛乳	セルフのたれカツどんぶり しょうゆフレンチ てまりふのすましじる もものあんにん	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 豚肉 大豆(カツ) 乳製品(桃の杏仁)	米 油 砂糖 麩 パン粉 片栗粉(カツ) 水あめ ぶどう糖 杏仁粉(桃の杏仁)	コーン もやし ほうれん草 キャベツ にんじん 長ねぎ えのきたけ 白桃 りんご果汁(桃の杏仁)	680	24.6	20.6	1.9
4	月	ごはん	牛乳	やきギョウザ じゃこサラダ パーポーあつあげ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ うずら卵 厚揚げ 鶏肉 大豆(ギョウザ)	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 豚脂 小麦粉 水あめ(ギョウザ)	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 きくらげ しょうが にんにく にら(ギョウザ)	682	27.2	22.0	1.9
5	火	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズやき なのはなあえ じゃがいもとわかめのみそじる	牛乳 さけ みそ 卵 豆腐 わかめ 大豆ペースト	米 マヨネーズ 油 じゃ がいも	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ オータムポエム	617	28.4	19.1	1.8
6	水	【食育の日】 ごはん	牛乳	ザンギ こんぶあえ いもだんごじる	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも(いももち)	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ	678	23.2	23.2	1.8
7	木	ごはん	牛乳	さばのみそに ピリからこんにやく さわにわん	牛乳 さば みそ さつま揚げ 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 春雨	しょうが にんじん こんにやく メンマ さやいんげん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ さやえんどう	660	24.6	23.6	2.1
8	金	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ こまつナッツサラダ おまめのブラウンシチュー りんごジャム	牛乳 豚肉 大豆 卵 チーズ(オムレツ)	パン アーモンド 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 片栗粉(オムレツ) 水あめ(ジャム)	小松菜 キャベツ にんじん にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ りんご(ジャム)	699	27.8	27.0	1.8
11	月	ごはん	牛乳	メンチカツ カリコリアえ かきたまじる	牛乳 豆腐 わかめ 卵 豚肉 大豆(メンチカツ)	米 油 片栗粉 砂糖 ぶどう糖 パン粉(メンチカツ)	キャベツ だいこん きゅうり 赤しそ にんじん 長ねぎ えのきたけ ほうれん草 たまねぎ れんこん しょうが にんにく(メンチカツ)	645	23.5	21.9	2.0
12	火	ごはん	牛乳	ししゃものしちみやき コーンひたし じゃがいものそばろに	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ほうれん草 もやし コーン にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース	609	26.4	15.0	1.8
13	水	うどん	牛乳	あんかけごもくじる ミニにくまん ほうれんそうとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ うずら卵 ツナ 豚肉 大豆(肉まん)	うどん 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 豚脂 パン粉 ごま油 牛脂(肉まん)	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ さやえんどう ほうれん草 キャベツ たけのこ しょうが にんにく 白きくらげ(肉まん)	674	26.2	16.2	2.6
14	木	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー はるいるサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン オータムポエム ブルーベリー果汁(ヨーグルト)	697	23.9	18.9	2.7
15	金	【ふるさと】 ごはん	牛乳	あつあげのしおこうじそぼろあん なばなのマヨネーズあえ くるまふのぐだくさんじる	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 麩 さといも	長ねぎ かき菜花 もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく	642	23.3	23.2	1.6
18	月	ごはん	牛乳	さかなのレモンソース きりぼしだいこんナムル ちゅうかふうなめこスープ	牛乳 メルルーサ 豆腐 卵	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが レモン汁 切干大根 もやし にんじん ほうれん草 はくさい 長ねぎ なめこ	609	25.9	18.0	1.8
19	火	コーンごはん	牛乳	にくだんごのケチャップがらめ ひじきのサラダ だいこんのみそじる いちごクレープ	牛乳 ひじき かまぼこ 豆腐 みそ 大豆ペースト 豚肉 大豆(肉団子) 乳製品 卵 ゼラチン (クレープ)	米 油 砂糖 オリーブ油 パン粉 米粉 片栗粉 ぶどう糖 (肉団子) 小麦粉 マーガリン 水あめ	コーン キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ ほうれん草 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく (肉団子) いちご果汁(クレープ)	653	24.6	20.3	2.3

一食平均エネルギー：657 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：20.7 g

食塩：2.0 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。