

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	
	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
1 金	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り・卒業お祝い献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ すましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり かまぼこ わかめ	こめ さとう でんぷん こめあぶら マヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ	607	21.6
4 月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ わかめとみかんのさっぱりあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ みかん たまねぎ にんじん なめこ こまつな	641	24.8
5 火	ごはん	牛乳	さばのみそに いりたまごあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とうふ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら ぶ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく ほししいたけ ごぼう	605	25.1
6 水	コッパン	牛乳	いちごジャム オムレツ ブロッコリーのごまサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	コッパン いちごジャム さとう タピオカ だいず マカロニ ごま マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ	641	25.3
7 木	むぎごはん	牛乳	セルフのとうなとツナのそぼろどん ローストポテト キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず さつまあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん さとう じゃがいも	にんじん とうな たまねぎ えのきたけ キャベツ	664	22.9
8 金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりぼしのソースいため わかめスープ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ごまあぶら	しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ メンマ はくさい	600	22.4
11 月	まめごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそじる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ みそ	こめ こめこ マヨネーズ こめあぶら ごま さとう あぶらふ	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	667	25.2
12 火	ごはん	牛乳	さばのやくみソースかけ じゃがいもきんぴら もずくスープ	ぎゅうにゅう さば さつまあげ かまぼこ もずく	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめあぶら	ながねぎ しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	616	25.0
13 水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら 大豆 ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ ラード でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら パンこ	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	690	25.2
14 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナマヨあえ しおこうじとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ あまざけ マヨネーズ じゃがいも	にんじん コーン キャベツ とうな たまねぎ しめじ しらたき ながねぎ	650	23.9
15 金	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうじる だいずとこぎかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず かたくちいわし	ゆでうどん こめあぶら でんぷん ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ こまつな あかしそ	607	25.8
18 月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー アスパラなどこんにゃくのサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう ショートニング みずあめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アスパラな キャベツ コーン サラダこんにゃく りんご・いよかん・いちごかじゅう	686	21.7

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：24.1 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や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。

☆今月の吉川産野菜は、アスパラ菜です。