

| 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(1,2群) | 熱や力になるもの(5,6群) | | | 体の調子を整えるもの(3,4群) | |
| 1 | 金 | 桃色 ちらしずし | 牛乳 | 【お祝い献立】 豆腐ハンバーグの 甘酒トマトソース いそマヨ和え すまし汁 | 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鶏肉 おから 大豆 のり かまぼこ わかめ | 米 黒米 砂糖 でんぷん 油 甘酒 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ にんじん れんこん なばな 玉ねぎ トマト もやし キャベツ ほうれん草 大根 えのきたけ | 767 | 25.9 | |
| 4 | 月 | キムチ チャーハン | 牛乳 | 【3年生リクエスト】 とりのから揚げ おからポテトサラダ わかめとかぶのスープ いちごクレープ | 豚肉 牛乳 鶏肉 おから ツナ なたと わかめ 豆乳 | 米 大麦 ごま油 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | 葉ねぎ キムチ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん かぶ もやし メンマ コーン 長ねぎ いちご | 884 | 33.0 | |
| 5 | 火 | ♪ 祝 第77回卒業式 ♪ | | | | | | | | |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | さわらの春色やき 豚肉とじゃがいものきんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁 | 牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ みそ | 米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 | にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜 | 801 | 33.3 | |
| 7 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフの五目あんかけごはん もずくのかきたまスープ 手作りミルクプリン | 牛乳 豚肉 なたと うずら卵 豆腐 もずく 卵 | 米 大麦 米油 ごま油 でんぷん 砂糖 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 小松菜 もやし えのきたけ 長ねぎ | 781 | 28.4 | |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | たらとポテトの ヤンニョムソース和え もやしの塩こうじナムル みそワントンスープ | 牛乳 たら みそ ちくわ 豚肉 | 米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ワントン | とうもろこし にんにく もやし いら にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ たけのこ 小松菜 | 812 | 29.8 | |
| 11 | 月 | ごはん | | さばのみそ煮 やみつき塩昆布和え とり団子汁 | 牛乳 さば みそ 昆布 厚揚げ | 米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも | しょうが コーン ほうれん草 キャベツ にんにく ごぼう にんじん しめじ しらたき 長ねぎ | 818 | 34.2 | |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き(2こ) とう菜のツナ炒め 春野菜とつみれの 塩こうじ和風ポトフ | 牛乳 厚揚げ みそ ツナ めぎす うずら卵 | 米 甘酒 米油 じゃがいも | にんじん 切干大根 もやし 冬菜 コーン キャベツ 玉ねぎ かぶ かぶの葉 しょうが | 769 | 29.1 | |
| 13 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | セルフのブルコギ井 ローストチーズポテト たまごスープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ なたと 豆腐 卵 | 米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 | にんにく 玉ねぎ にんじん いら りんご キャベツ えのきたけ ほうれん草 | 833 | 33.4 | |
| 14 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | とり五目うどん汁 カレー小魚ビーンズ ゆかりあえ | 牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 昆布 大豆 片口いわし | ゆでうどん でんぷん 米油 砂糖 | ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ | 763 | 30.6 | |
| 15 | 金 | コッペパン | 牛乳 | いちごジャム 手作りチーズポテトキッシュ ブロッコリーのごまサラダ 春キャベツの豆乳シチュー | 牛乳 ベーコン チーズ 卵 豆乳 ツナ 白いんげん豆 みそ 鶏肉 | コッペパン いちごジャム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 米粉 | 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし コーン にんじん かぶ キャベツ | 815 | 35.2 | |
| 18 | 月 | 青菜 豆ごはん | 牛乳 | 【食育の日・宮城県】 笹かまぼこの磯辺揚げ(2こ) 三陸わかめの酢みそ和え あぶら麩と玉ねぎのみそ汁 | 青大豆 牛乳 笹かまぼこ おぼろ豆腐 青のり わかめ みそ 豆腐 | 米 大麦 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも 油麩 | もやし キャベツ コーン サラダこんにやく にんじん 玉ねぎ 広島菜 | 773 | 27.1 | |
| 19 | 火 | ターメリック ライス | 牛乳 | ポークエッグカレー マカロニの 塩こうじレモンサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 ヨーグルト | 米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 マカロニ 砂糖 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン キャベツ ブロッコリー レモン汁 | 851 | 26.2 | |
| 21 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | ビーンズミートソース くきわかめのこんにやくサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ ちりめんじゃこ | ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ ごま | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン | 805 | 34.3 | |
| 22 | 金 | ごはん | 発酵乳 | コーンしゅうまい(2こ) 春雨サラダ ツナキムチマーボーじゃが | スキムミルク たら 大豆 ハム ツナ 厚揚げ みそ | 米 砂糖 小麦粉 ラード でんぷん 春雨 ごま油 じゃがいも 米油 パン粉 | とうもろこし 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく 干しいたけ キムチ | 738 | 25.5 | |

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：21.2 g

食塩：2.4 g

*感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります。