

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
8	月	ごはん	はっこう にゅう (マスカット あじ)	とりのからあげ きりぼしだいこんのごますあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう スキムミルク とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ 水あめ こめこ でんぶん こめあぶら ごま さとう	ぶどう しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	587	21.4
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき うどのおかかきんぴら はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん こんにやく やまうど ごぼう かぶ かぶのは キャベツ	618	22.6
10	水	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき ごぼうのごまマヨあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	646	26.1
11	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ 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 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	660	20.7
12	金	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし いら たまねぎ こまつな	595	21.6
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース うめおかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ あつあげ みそ とりにく	こめ ラード さとう でんぶん オリブゆ あまざけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん うめぼし	604	23.0
16	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりすあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	614	24.8
17	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいの とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう ひまわりあぶら マカロニ オリブゆ じゃがいも こめあぶら こめこ	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	630	27.2
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとごぎかなのこくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ たまご いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぶん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	608	27.9
19	金	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ たくあんあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ウインナー	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん しめじ ブロッコリー	633	24.4
22	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん じゃがいものケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずクラッシュ もずく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	603	22.8
23	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ こんにやく さやいんげん	667	24.3
24	水	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー だいず	コッペパン くろざとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ エリンギ トマト	581	26.6
25	木	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム かんでん	ソフトめん ごまあぶら でんぶん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	619	24.6
26	金	ごはん	牛乳	めぎすとだいずのあまからあげ しおこんぶあえ おはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ かまぼこ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう さといも	ながねぎ もやし ほうれんそう コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにやく	591	22.2
30	火	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると あつあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キムチ いら	613	24.6

一食平均エネルギー:617 Kcal

たんぱく質:24.1 g

脂質:17.0 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO-157・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。