

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		
9	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃ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 サラダこんにゃく コーン いちご	667	20.7
10	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすとだいずのあまからあげ とうなのしおこんぶあえ 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 あつあげ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく	616	24.8
11	木	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 だいずたんばく とりにく かつおぶし ツナ あつあげ みそ	こめ ラード さとう でんぶん オリーブゆ あまぎけ 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 だいこん	604	22.9
12	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースかけ おはなばだけサラダ 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 オリーブゆ 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 かぶのは	639	27.4
15	月	むぎごはん	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	602	22.8
16	火	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	641	24.6
17	水	ごはん のむ ヨーグルト マスカット	牛乳	とりのからあげ きりほしだいこんのごますあえ もやしのみそしる	のむヨーグルト 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 きりほしだいこん 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	600	22.4
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとごさ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	610	28.0
19	金	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき 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	649	26.3
22	月	むぎごはん	牛乳	セルフのピピンパ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた 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 きりほしだいこん 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 には	613	24.6
23	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	628	26.4
24	水	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 こんにゃく やまうど ごぼう たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ	620	23.3
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 なた くきわかめ ヨーグルト たまご	ソフトめん ごまあぶら でんぶん 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	610	25.5
26	金	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 マカロニ 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	606	27.8
30	火	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいめ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ たまご 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 きりほしだいこん もやし には たまねぎ こまつな	631	23.7

一食平均エネルギー：622 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：17.5 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。