

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
9	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバチゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なると 厚揚げ みそ	米 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ にら	768	29.7	20.9	2.4
10	水	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにやくとわかめのサラダ 入学・進級 お祝いクレープ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレーパウダー 米粉 砂糖 大豆油 水あめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	890	28.3	26.9	2.5
11	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら 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	851	29.8	24.2	2.0
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすと大豆の甘辛揚げ とう菜の塩昆布あえ お花見のっぺい汁	牛乳 めぎす 大豆 昆布 厚揚げ かまぼこ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	長ねぎ もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干しいたけ こんにやく	767	29.6	17.8	2.0
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース 梅おかか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ かつお節 ツナ 厚揚げ	米 ラード 砂糖 でんぷん オリーブ油 甘酒 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト もやし 小松菜 にんじん 梅干し キャベツ	758	28.3	18.6	2.4
16	火	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	789	31.8	19.2	2.0
17	水	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ごぼうのごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 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 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	820	32.7	25.6	2.2
18	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 昆布 卵 炒り大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 黒砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 赤じそ	751	33.7	15.1	2.4
19	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのワインソースがけ お花畑サラダ 春野菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん 砂糖 ひまわり油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 米油 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	843	35.1	26.1	3.0
22	月	ごはん	発酵乳 マスカット味	とりにくの唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 水あめ 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖	ぶどう しょうが 切干大根 もやし キャベツ ほうれん草 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ	766	27.0	20.6	2.0
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨ焼き うどのおかかきんぴら 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ 青のり さつま揚げ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 米油 砂糖	にんじん こんにやく うど ごぼう かぶ かぶの葉 キャベツ	787	28.6	17.8	2.5
24	水	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしのごま炒め かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 わかめ 卵 みそ	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ	781	29.1	21.5	2.4
25	木	ソフト麺	牛乳	うずらの卵入り五目あんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると 寒天 うずら卵 茎わかめ ヨーグルト 生クリーム	ソフトめん ごま油 でんぷん 米油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	785	32.1	16.4	2.4
26	金	黒糖パン	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き とう菜とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ほき ウィナー 大豆	コッパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん キャベツ 冬菜 コーン 玉ねぎ エリンギ トマト	788	35.6	25.0	3.3
30	火	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 じゃがいものケチャップがらめ 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	760	27.5	17.3	2.2

一食平均エネルギー:794 Kcal

たんぱく質:30.6 g

脂質:20.9 g

食塩:2.4 g