

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	水	わかば ごはん	牛乳	【こどもの日こんだて】 めぎすのこいのぼりあげ こまつなのごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず ギョウにゆう めぎす とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし	こめ さとう でんぶん こめあぶら ごま	コーン ひろしまな こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	604	27.2
7	火	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス なつみかんサラダ	ギョウにゆう とりにく ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら ラード さとう じゃがいも こめこ こめこのハヤシルウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり もやし あまなつ (缶)	634	19.3
8	水	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき ひじきのいろどりあえ しんじゃがのみそしる	ギョウにゆう さば ひじき あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	628	26.6
9	木	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくにあまざけみそやき ごまゆかりあえ さとやまさんさいじる	あぶらあげ ギョウにゆう とりにく みそ ぶたにく あつあげ	こめ あまざけ ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが もやし キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ ごぼう さんさい	604	30.2
10	金	まるパン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー ツナコーンサラダ おまめのトマトスープ	ギョウにゆう とりにく ぶたにく ツナ ウインナー だいず みそ	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ なたねあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン にんじん にんにく ほうれんそう トマト	626	25.9
13	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ごもくきんぴら はるやさいとんじる	ギョウにゆう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら ごま こめパンこ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ かぶ かぶのは こまつな	647	24.7
14	火	ごはん	牛乳	【しょうくいくの日・ぎふけん】 けいちゃん きりぼしだいこんの ツナマヨあえ かんでんスープ	ギョウにゆう とりにく みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン ほうれんそう たまねぎ メンマ もやし	615	24.0
15	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ にらたまじる	ギョウにゆう がつお かまぼこ のり あぶらあげ たまご	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ にら	660	26.9
16	木	ゆでちゅうかい めん	牛乳	みそラーメンスープ きりぼしパンサンスー こごかなポテト	ギョウにゆう ぶたにく みそ あおのり かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ コーン にら こまつな きりぼしだいこん	628	27.2
17	金	こくとう こめこパン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ アスパラの とうにゆうクリームスープ	ギョウにゆう ぶたにく だいず ひじき チーズ ハム とりにく みそ しろいんげんまめ とうにゆう	こめこパン くるごとう こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス	645	31.5
20	月	ごはん	牛乳	てづくりカップつくね あおなのおかかあえ ぐだくさんみそしる	ギョウにゆう とりにく ひじき おから みそ かつおぶし あつあげ わかめ だいず	こめ ごま でんぶん ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし コーン にんじん かぶ かぶのは キャベツ	593	24.4
21	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしとニラの しおこんぶナムル ビーフンスープ	ギョウにゆう あじ みそ こんぶ とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ ビーフン ごまあぶら	にんにく もやし にら にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	607	26.1
22	水	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ギョウにゆう ぶたにく ハム とうふ	こめ こめあぶら ラード はるさめ こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ メンマ ほししいたけ ながねぎ	679	21.8
23	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとこまつなのサラダ	ギョウにゆう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	618	27.5
24	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー くきわかめのサラダ みかんゼリー	ギョウにゆう とりにく だいず くきわかめ	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 でんぶん	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 みかん	633	19.4
28	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの みそいため ローストポテト はるさめスープ	ギョウにゆう ぶたにく みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし たまねぎ こまつな	607	22.0
29	水	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマの オイスターソースいため あつあげのみそしる	ギョウにゆう ほき さつまあげ あおのり あつあげ みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	メンマ こんにやく にんじん もやし にら たまねぎ キャベツ	608	25.4
30	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりずあえ わかめのみそしる	ギョウにゆう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう コーン レモンじる たまねぎ えのきたけ	666	28.8
31	金	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ キャベツのごまみそスープ	ギョウにゆう ぶたにく だいずクラッシュ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま ねりごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ メンマ こまつな	600	22.9

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.3 g

食塩：2.0 g

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	水	わかば ごはん	牛乳	【こどもの日こんだて】 めぎすのこいのぼりあげ こまつなのごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう めぎす とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう でんぷん こめあぶら ごま	コーン ひろしまな こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	604	27. 4
7	火	びきごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら ラード さとう じゃがいも こめこのハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり もやし あまなつ (缶)	640	19. 1
8	水	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき ひじきのいろどりあえ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	629	27. 0
9	木	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくをあまぎけみそやき ごまゆかりあえ さとやまさんさいじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あつあげ	こめ あまぎけ ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが もやし キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ ごぼう さんさい	600	30. 0
10	金	まるパン	牛乳	セルフのメンチカツバーガー ツナコーンサラダ おまめのトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ウインナー だいず みそ	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ なたねあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり コーン にんじん にんにく ほうれんそう トマト	628	26. 2
13	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ごもくきんぴら はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら ごま こめパンこ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ かぶ かぶのは こまつな	647	24. 7
14	火	ごはん	牛乳	【しょうくいくの日・ぎふけん】 けいちゃん きりぼしだいこんの ツナマヨあえ かんでんスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン ほうれんそう たまねぎ メンマ もやし	615	24. 0
15	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう かつお かまぼこ のり あぶらあげ たまご	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ にら	661	27. 1
16	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメンスープ きりぼしパンサンスー こざかなポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ コーン にら こまつな きりぼしだいこん	630	27. 6
17	金	こくとう こめこパン	牛乳	ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ アスパラの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ハム とりにく しろいんげんまめ とうにゅう みそ	こめこパン くろざとう こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス	653	32. 1
20	月	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき あおなのおかかあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき かつおぶし あつあげ わかめ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう	たまねぎ ほうれんそう もやし コーン にんじん かぶ かぶのは キャベツ	633	26. 8
21	火	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしとニラの しおこんぶナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ こんぶ とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ビーフン	にんにく もやし にら にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	600	26. 4
22	水	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ	こめ こめあぶら ラード はるさめ こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ メンマ ほししいたけ ながねぎ	679	21. 6
23	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	614	27. 1
24	金	むきごはん	牛乳	チキンカレー くきわかめのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ	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 でんぷん	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 みかん	639	19. 8
28	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの みそいため ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし たまねぎ こまつな	608	22. 2
29	水	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマのオイスターソース いため あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほき さつまあげ あおのり あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	メンマこんにやく にんじん もやし にら たまねぎ キャベツ	606	25. 3
30	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりずあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう	もやし にんじん ほうれんそう コーン レモンじる たまねぎ えのきたけ	679	29. 2
31	金	むきごはん	牛乳	セルフのビビンバ キャベツのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ おおむぎ ごま油 さとう ごま ねりごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ えのきたけ メンマ こまつな	609	23. 6

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：25.6 g

脂質：17.6 g

食塩：2.0 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立が変更される場合があります。

ふるさとこんだて

9日 さとやまのめぐみをいadakou!

●たけのこごはん

生のたけのこのシャキシャキの食感やかめばかむほど出てくる甘みを感じましょう。

●さとやまさんさいじる

板倉の山々でも、いろいろな山菜がとれます。わらび、こごめ、ぜんまい、タラのめなど、知っている山菜はありますか？

雪が解けた里山には、山の恵み「山菜」がたくさん顔を出しています。山菜は、食べられる時期が短く、自然に生えているものなので、とても貴重な食べ物です。今しか味わえない春の味を味わいましょう