

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		
1	水	ごはん	牛乳	あじのごま照り焼き カレーあえ 春野菜の煮物	牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま じゃがいも 砂糖	しょうが ほうれん草 もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ こんにゃく さやえんどう	739	35.3
2	木	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 セルフの3色そばろ井 梅あえ たけのこのみそ汁 ミニたい焼き	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 わかめ みそ 小豆	米 米油 砂糖 小麦粉	しょうが 枝豆 キャベツ もやし 小松菜 梅 にんじん えのきたけ 長ねぎ たけのこ	828	34.2
7	火	ごはん	牛乳	チキンカレー アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 アーモンド カレールウ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	799	23.1
8	水	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースがけ 茎わかめの炒め物 中華風コンスープ	牛乳 厚揚げ 茎わかめ さつま揚げ ベーコン 卵	米 砂糖 ごま油 でんぷん	長ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 とうもろこし	772	28.7
9	木	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 磯香サラダ 切干大根の沢煮椀	牛乳 さば みそ のり 豚肉	米 砂糖	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう 水菜 ★切り干し大根 ★干しいたけ	788	28.8
10	金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ チンゲン菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン きくらげ たけのこ もやし チンゲンサイ えのきたけ とうもろこし	776	28.9
13	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 白身魚のかんずりソースがけ さっぱりおひたし 山の幸汁	牛乳 メルルーサ かつお節 油揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし だいこん なめこ 小松菜 たけのこ わらび	744	28.4
14	火	ごはん	牛乳	カップ納豆 糸かまあえ みそ味肉じゃが	牛乳 納豆 糸かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ	米 じゃがいも 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	726	29.5
15	水	中華麺	牛乳	タンメンスープ ローストポテト もやしの中華サラダ	牛乳 豚肉 なた	中華麺 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油	キャベツ 長ねぎ にんじん なら とうもろこし きくらげ にんにく もやし ほうれん草	755	30.6
16	木	ごはん	牛乳	【体育祭応援献立】 豚肉のスタミナ炒め パトンサラダ 紅白塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 かつお節 かまぼこ	米 米油 砂糖 でんぷん マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ	758	31.6
17	金	米粉の 黒糖パン	牛乳	タンドリーチキン ひじきのごまサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ひじき ツナ ベーコン 白いんげん 豆乳	米粉パン 黒砂糖 砂糖 米油 ごま 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	787	41.4
20	月	振替休業日							
21	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～沖縄県～ ミヌダル(豚肉の黒ごま蒸し) 人参しりしり もずくのスープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 なた もずく	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも	もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜	776	32.9
22	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 米油 米粉	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	816	35.0
23	木	ごはん	牛乳	鯖の西京焼き アスパラのマヨネーズあえ かき玉汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 卵	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも でんぷん	★アスパラガス もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ さやえんどう	776	32.9
24	金	ごはん	牛乳	いかのガーリックソース ほうれん草のナムル 豆腐とわかめの中華スープ	牛乳 いか 皮肉 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく もやし にんじん ほうれん草 メンマ	730	30.8
27	月	ごはん	牛乳	だし巻きたまご 浅漬け みそけんちん汁 チーズ	牛乳 卵 厚揚げ みそ チーズ	米 砂糖 じゃがいも ごま油	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	736	27.9
28	火	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ゆかりこんがあえ かぶのみそ汁	牛乳 がんもどき 昆布 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ かぶ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	781	27.3
29	水	ごはん	牛乳	ししゃもの七味マヨ焼き 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 マヨネーズ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん 長ねぎ	727	28.7
30	木	ごはん	牛乳	アスパラ入りハヤシライス 青大豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん エリンギ ★アスパラガス しょうが にんにく トマト キャベツ もやし	839	27.5
31	金	丸パン	牛乳	セルフバーガー(たらフライ) コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 すけそうだら ウインナー	丸パン パン粉 米油 マカロニ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい 玉ねぎ にんじん	710	27.2

一食平均エネルギー:768 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:21.2 g

食塩:2.6 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。