

まもなく梅雨の季節をむかえます。この時期は、ジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日などがあり、体調をくずしやすいです。また食中毒の細菌が増えやすい時期でもあります。丁寧な手洗いを心がけ、体調管理と衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

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		
3	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ゆかりあえ しんじゃがとたけのこのにも	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	もやし キャベツ にんじん こまつな あかしそ たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん	617	21.5
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミこんだて】 ししゃものいそべあげ きりぼしのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちまめ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	661	24.5
5	水	ゆでうどん	のむ ヨーグルト	さんさいうどんじる カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	のむヨーグルト あぶらあげ こんぶ だいず わかめ ぶたにく	ゆでうどん さとう じゃがいも でんぷん こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ わらび みずな もやし えのきたけ やまうど なめこ たけのこ こまつな きゅうり	611	23.2
6	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	630	23.1
7	金	ごはん	牛乳	たらのこうそうパンこやき キャベツとコーンのソテー みそストローネ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら じゃがいも こめこマカロニ	にんにく バジル パセリ キャベツ コーン ブロッコリー セロリー にんじん たまねぎ しめじ トマト	607	25.4
10	月	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまおひたし ツナじゃが	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ くらまい さとう でんぷん だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	あかしそ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ さやいんげん	657	25.9
11	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ めぎす あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん ラード こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しめじ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう ながねぎ	640	27.6
12	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ もやしとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ わかめ だいず みそ	こめ さとう でんぷん	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ もやし えのきたけ	618	27.8
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さわらのしおこうじやき きゅうりのうめこんぶあえ ひめたけじるたまごいり あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ツナ とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり うめぼし たまねぎ ひめたけのこ ぶどうかじゅう	674	28.1
14	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラとマカロニのレモンふうみサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン こめあぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン アスパラガス レモンじる ブロッコリー	629	28.1
17	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナコーンそばろどん ごまずあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう コーン さやいんげん きりぼしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ながねぎ	585	22.9
18	火	ごはん	牛乳	さばのうめマヨやき ひじきとだいずのいりに なすのみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ひじき ちくわ あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも	うめぼし にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ なす こまつな	662	28.1
19	水	ゆで ちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ てづくりコーンチーズこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう とうにゅうチーズ	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま こめこ	メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな サラダこんにゃく コーン	646	24.6
20	木	うめじゃこ ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ キャベツのツナいため さわにわん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ごま こめあぶら はるさめ	うめぼし キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ごぼう ながねぎ	610	25.1
21	金	アップル こめこパン	牛乳	しんじゃがとうにゅうグラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう とうにゅうチーズ とりにく	こめこパン じゃがいも こめあぶら こめこ さとう なたねあぶら	りんご たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	629	25.9
24	月	むぎごはん	牛乳	セルフのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン あかピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	611	23.2
25	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ ながさきけん】 きびなごフライ うらがみそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ なると とうふ こんぶ	こめ みずあめ さとう でんぷん じゃがいも こめパンこ こめあぶら ごまあぶら そうめん なたねあぶら パームゆ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし ほししいたけ えのきたけ こまつな ながねぎ	608	22.3
26	水	ソフトめん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ ことうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いりだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぷん くらざとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ いら こまつな キャベツ もやし	608	28.9
27	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのおおじそいため あおのりローストポテト しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが あおじそ キャベツ ほうれんそう	613	22.7
28	金	むぎごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみだいずサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず わかめ ヨーグルト	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 きりぼしだいこん キャベツ	698	23.2

一食平均エネルギー:631 Kcal

たんぱく質:25.1 g

脂質:17.4 g

食塩:1.9 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。