

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	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 でんぶん だいずあぶら ごま こめあぶら じゃがいも	あかじそ 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	640	24.2
4	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりぼしだいこんのソースいため かみかみとんじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく くきわかめ うちまめ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが 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	629	23.8
5	水	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 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	603	25.1
6	木	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 スキムミルク ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいず わかめ	ゆでうどん さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ わらびみずみずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ こまつな きゅうり もやし	602	22.0
7	金	ごはん	牛乳	たらのこうそうこめパンこやき キャベツとコーンのソテー わふうみそストローネ	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ トマト	608	26.6
10	月	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しる	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 でんぶん	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	612	27.2
11	火	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 だいず とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごま 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	649	23.7
12	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろどん ごますあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず もずく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま	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	618	24.1
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 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 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう さわら こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さげかす 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 ぶどうジュース	647	26.7
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ きりぼしだいこんのいために めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ めぎす あつあげ みそ だいず	こめ でんぶん 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	626	26.4
17	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 トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	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 でんぶん	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 パジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	584	21.1
18	火	ごはん	牛乳	【しよくいくの日 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 じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ごまあぶら さとう ごま そうめん 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	629	23.3
19	水	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 でんぶん 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	605	22.1
20	木	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 てづくりとうにゅうチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ とうにゅう 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	644	25.4
21	金	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	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま こめあぶら	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 しらたき ながねぎ	596	23.2
24	月	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	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず 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	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	649	21.2
25	火	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ しんじゃがいもとたけのこの そぼろに	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 ごま こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	もやし キャベツ にんじん こまつな あかじそ たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	622	20.9
26	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラのサラダ 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 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 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 ブロッコリー	593	25.5
27	木	ソフトめん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こくとうきなこまめ あおなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ிரいだいず きなこ	ソフトめん こめあぶら でんぶん 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	609	28.8
28	金	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 なすのみそしる	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	670	28.7

一食平均エネルギー:622 Kcal

たんぱく質:24.5 g

脂質:17.0 g

食塩:1.9 g

★献立は食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。