

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 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	621	21.3
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 ししゃも あおのり さつまあげ ぶたにく くわかめ うちまめ だいず 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 ビーマン ごぼう たまねぎ こんにゃく	668	25.1
5	水	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 でんぶん 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
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 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 じゃがいも でんぶん 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
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 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 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	616	26.2
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	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 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
12	水	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 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 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 ブロッコリー	598	25.5
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 ぶたにく 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 ぶどうかしゅう	666	28.3
14	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのパーベキューソース 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	611	27.1
17	月	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	603	23.0
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	669	28.7
19	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 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	592	24.2
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 ウィナー 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	654	25.2
21	金	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	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 しらたき ながねぎ	617	26.2
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 ベーコン 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 でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ビーマン あかビーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	614	23.6
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 でんぶん じゃがいも こめパンこ こめあぶら ごまあぶら さとう 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	ごはん	牛乳	ぶたにくのあおじそいため 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	613	22.7
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 でんぶん くらさとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ キムチ にら こまつな キャベツ もやし	608	28.9
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 だいず あおだいず わかめ ぶたにく 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：629 Kcal

たんぱく質：25.0 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。