

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(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)		
3	月	ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろ丼 ごま酢和え 塩こうじスープ	牛乳 ツナ 大豆 豚肉	米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん ごぼう コーン さやいんげん 切干大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	800	29.7
4	火	ごはん	牛乳	【歯と口の健康週間献立】 ししやものカレー揚げ(2本) 切干大根のソース炒め かみかみ豚汁	牛乳 ししやも 豆腐 さつま揚げ 豚肉 茎わかめ 打ち豆 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	821	29.5
5	水	ごはん	発酵乳	コーン焼売(2個) もやしのナムル ジャージャン豆腐	発酵乳 たら 豆腐 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 水あめ ラード でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 パン粉	コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ にら	799	30.0
6	木	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん汁 ポテトと小魚の香りและ かみかみわかめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 片口いわし 青のり わかめ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ えのきたけ わらび 水菜 やまうど なめこ たけのこ ほうれん草 コーン 切干大根 きゅうり キャベツ	790	30.9
7	金	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース のり和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 豆腐 わかめ 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん	りんご たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 コーン 玉ねぎ もやし えのきたけ	757	31.7
10	月	玄米ごはん	牛乳	セルフのガバオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのスープ 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 豆乳	米 発芽玄米 ごま油 春雨 砂糖 ごま 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 ビーマン 赤ピーマン パジル キャベツ きゅうり にんじん もやし トマト レタス	788	26.7
11	火	あじさいごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまおひたし 新じゃがいもとたけのこのそぼろ煮	青大豆 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま ごま油 米油 じゃがいも	赤しそ もやし キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	811	30.4
13	木	ごはん	牛乳	さばのうめマヨ焼き ひじきと大豆のサラダ なすのみそ汁	牛乳 さば みそ ひじき 青大豆 厚揚げ 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも	梅干し にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ なす 小松菜	823	33.1
14	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラのレモン風味サラダ 肉団子の豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 白いんげん豆 みそ 鶏肉	コッペパン 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ 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 レモン汁 ブロッコリー トマト	782	33.5
17	月	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き(2こ) ごまゆかりあえ ツナじゃが	牛乳 ちくわ かつお節 ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	もやし キャベツ にんじん 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんにく しらたき さやいんげん	834	28.6
18	火	うめじゃこ ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ(2こ) キャベツのソテー 沢煮椀	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ みそ ウインナー 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま 米油 春雨	梅干し しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たけのこ ごぼう えのきたけ 長ねぎ	775	30.4
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日 長崎県】 きびなごフライ(3尾) 浦上そぼろ にゅうめん風すまし汁	牛乳 きびなご 豚肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ 昆布	米 水あめ でん粉 じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油 ごま油 砂糖 ごま パーム油	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく もやし 干しいたけ たまねぎ ほうれん草	765	28.9
20	木	ゆで中華めん	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのサラダ 手作り米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと わかめ 豆乳 ウインナー	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 米粉 ノンエッグマヨネーズ	メンマ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ キャベツ ほうれん草 こんにゃく コーン	813	31.3
24	月	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め あおのりポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり もずく なんと 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	玉ねぎ にんじん もやし しょうが 青しそ えのきたけ こまつな	734	26.2
25	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き 梅昆布和え 姫たけ汁 あじさいゼリー	牛乳 さわら 昆布 豚肉 豆腐 ツナ みそ	米 ごま油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ ぶどう果汁	823	34.7
26	水	玄米ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 茎わかめ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ	814	26.3
27	木	ソフト麺	牛乳	スタミナキムチスープ 黒糖きなこ豆 あおなのおひたし	牛乳 豚肉 なんと 炒り大豆 きなこ	ソフトめん 米油 黒砂糖 ごま油	にんにく しょうが キムチ 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ にら 小松菜 キャベツ コーン	770	36.0
28	金	アップル 米粉パン	牛乳	手作り豆乳ポテトグラタン フレンチサラダ みそストローネスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド ベーコン みそ	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖 米粉マカロニ	りんご たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり もやし にんにく セロリー 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 切干大根 トマト	813	31.1

一食平均エネルギー：795 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：20.9 g

食塩：2.4 g

* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります