

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名 (★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	コーン焼売 もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード でんぱん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし 長ねぎ 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	802	28.7	22.5	2.3
4	火	ごはん	牛乳	【カミカミ献立】 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のソース炒め かみかみ豚汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ 豚肉 みそ 茎わかめ 打ち豆 大豆	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 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	825	30.2	23.1	2.2
5	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き ごまゆかり和え 新じゃがいもとたけのこのそぼろ煮	牛乳 ちくわ かつお節 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも 砂糖 でんぱん	もやし キャベツ にんじん 赤じそ 玉ねぎ たけのこ しらたき さやいんげん	777	26.1	19.5	2.4
6	木	ゆでうどん	発酵乳	山菜かきたまうどん汁 カレーポテトビーンズ わかめのサラダ	発酵乳 スキムミルク 豚肉 油揚げ 卵 昆布 大豆 わかめ	ゆでうどん 砂糖 米油 でんぱん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ わらび 水菜 えのきたけ うど なめこ たけのこ 小松菜 きゅうり もやし	795	29.7	14.4	2.8
7	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ アスパラガスのレモン風味サラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	コッペパン 米油 砂糖 マカロニ 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 ブロッコリー	786	32.5	24.6	3.1
10	月	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぱん	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ	751	33.5	19.9	2.3
11	火	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまおひたし ツナじゃが	青大豆 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぱん 大豆油 ごま 米油 じゃがいも	赤じそ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	800	30.7	24.0	2.6
12	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ 切干大根の炒め煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ めぎす 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぱん 米油 砂糖 ラード	玉ねぎ えのきたけ しめじ 長ねぎ 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう	772	32.1	19.2	2.5
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き きゅうりの梅こんぶ和え 姫竹(ひめたけ)汁 あじさいゼリー	牛乳 さわら 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 米油 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	810	34.9	20.1	2.2
14	金	アップル 米粉パン	牛乳	新じゃがいもの豆乳グラタン フレンチサラダ ミートボールスープ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 砂糖 なたね油	りんご 玉ねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり しょうが もやし しめじ ブロッコリー にんにく	792	30.9	22.7	3.1
17	月	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぱん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト レタス	753	28.1	19.1	2.5
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立:長崎県】 きびなごフライ 浦上(うらがみ)そぼろ にゅうめん	牛乳 きびなご 豚肉 さつま揚げ なんと 豆腐 昆布	米 水あめ じゃがいも でんぱん 米パン粉 米油 ごま油 砂糖 ごま そうめん なたね油 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 えのきたけ 小松菜 長ねぎ	769	27.7	18.8	2.2
19	水	梅じゃこ ごはん	牛乳	厚揚げのごま味噌だれ キャベツツナ炒め 沢煮椀	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉	米 砂糖 ごま 米油	梅干し キャベツ もやし にんじん 小松菜 たけのこ えのきたけ ごぼう しらたき 長ねぎ	765	30.9	22.0	2.2
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ こんにゃくのごまサラダ 手作り米粉チーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと わかめ 豆乳 チーズ ウインナー	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま 米粉	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり サラダこんにゃく 小松菜	816	31.3	19.1	2.6
21	金	ごはん	牛乳	たらの香草パン粉焼き キャベツとコーンのソテー みそストローネ	牛乳 たら ベーコン 豚肉 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 じゃがいも 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 玉ねぎ しめじ トマト	753	32.7	17.3	2.1
24	月	麦ごはん	牛乳	セルフのツナコーンそぼろ丼 ごま酢和え もずくスープ	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう コーン 長ねぎ 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	758	29.0	22.7	2.1
25	火	ごはん	牛乳	さばの梅マヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 なすのみそ汁	牛乳 さば みそ 大豆 ひじき ちくわ 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	梅干し にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ なす えのきたけ	832	35.5	25.2	2.4
26	水	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め 青のりローストポテト うずらたまご入り塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 青のり 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぱん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが 青じそ キャベツ ほうれん草	777	28.5	20.6	1.7
27	木	ソフト麺	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ 黒糖きなこ豆 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 卵 炒り大豆 きなこ	ソフトめん 米油 でんぱん 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ キムチ にら 小松菜 キャベツ もやし	757	35.1	17.7	2.0
28	金	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク	米 大麦 米油 米粉 じゃがいも カレールウ 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	877	28.4	22.9	2.4

一食平均エネルギー:788 Kcal たんぱく質:30.8 g 脂質:20.8 g 食塩:2.4 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。