

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		
30	金	カレーおきごはん	牛乳	なつやさいとおまめのキーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす しろいんげんまめ あおだいす きんときまめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら 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 なす スッキーニ きいろピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	681	24.6
2	月	ごはん	牛乳	【ぼうさいのひこんだて】 なつやさいとこうやどうふのあげに はるさめサラダ ほぞんしょくスープ	ぎゅうにゅう だいす こうやどうふ わかめ ツナ	こめ でんぶん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	642	20.3
3	火	ごはん	牛乳	やきぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラの かきたましおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご	こめ ラード こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン トマト きいろピーマン にんじん えのきだけ たまねぎ メンマ	600	24.4
4	水	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ ピリからきゅうりづけ もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう かつお とうふ かまぼこ もずく	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ オクラ	604	26.2
5	木	ソフトめん	のむヨーグルト	ツナトマトソース ミニオムレツ なつみかんのフレンチサラダ	のむヨーグルト だいす ツナ たまご	ソフトめん さとう こめあぶら ハヤシルウ だいすあぶら でんぶん なたねあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり あまなつかん	623	28.1
6	金	ごはん	牛乳	ちくわののりマヨやき ごますあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく だいす あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん	きりぼしだいこん もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	674	27.0
9	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため わかめとみかんのさっぱりあえ やきなすとあつあげのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら きゅうり もやし みかかんかん なす キャベツ	625	24.8
10	火	わかめごはん	牛乳	ししゃものカレーやき いそあえ きせつやさいののっぺいじる	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも のり ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう コーン ゆうがお(とうがん) こんにゃく ほししいたけ	567	24.9
11	水	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 じょうえつさんなすのミートグラタン くびきのこまつなシャキシャキサラダ カラフルピーンズクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき あおだいす とうにゅうチーズ みそ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう きんときまめ	まるパン こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ なす こまつな にんじん もやし えだまめ クリームコーン トマト	600	27.4
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョレギサラダ アセロラとうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ くきわかめ のり とうにゅう	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら キャベツ サラダこんにゃく コーン レモンじる アセロラ	633	24.2
13	金	さつまいも まめごはん	牛乳	【けんこうちょうじゅこんだて】 さけのごまマヨやき わかめのあますあえ やさいときのこのからみっことんじる	あおだいす ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ なす ながねぎ	649	30.7
16	月	けいろうのひ							
17	火	ごはん	牛乳	【じゅうごやこんだて】 うさぎハンバーグ にんじんきんぴら おつきみおぼろじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく さつまあげ おぼろどうふ かまぼこ	こめ ラード さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう メンマこんにゃく トマト さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	606	22.8
18	水	こめこパン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテトやき グリーンサラダ やさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう たら とうにゅう とうにゅうチーズ とうふ	こめこパン でんぶん さとう じゃがいも こめあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	いちご パセリ キャベツ フロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ もやし しめじ ほうれんそう	553	29.0
19	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ やさいしゅうまい オクラのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	ちゅうかめん こめあぶら ラード こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ コーン ほうれんそう オクラ もやし	657	28.8
20	金	ごはん	牛乳	サバのたつたあげ やみつきしおこうじキャベツ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいす みそ	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり キャベツ にんにく もやし たまねぎ こまつな	649	25.7
23	月	ふりかえきゅうじつ							
24	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ ちばけん】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ぼうもちじる なしゼリー	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ちくわ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも トック でんぶん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい ながねぎ なし ごぼう だけのこ	622	20.1
25	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソースあえ もやしとニラのしおこんぶナムル とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ とりにく ぶたにく だいす	こめ じゃがいも ごま こめあぶら さとう ごまあぶら ねりごま なたねあぶら でんぶん	にんにく きりぼしだいこん もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	652	22.6
26	木	むぎごはん	牛乳	セルフのさんしょくそぼろどん ローストかぼちゃ もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん だいすあぶら	しょうが たまねぎ えだまめ かぼちゃ にんじん えのきだけ もやし こまつな	664	26.1
27	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため なめたけあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	こめ こめあぶら でんぶん さつまいも	しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう はくさいこんにゃく ながねぎ	599	24.8
30	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ピーマンのおかかじゃこいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ かつおぶし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも だいすあぶら	きりぼしだいこん しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	616	25.8

一食平均エネルギー：626 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：17.9 g

食塩：2.0 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。