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
29	木	ターメリックライス	牛乳	なつやさいキーマカレー 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 ヨーグルト しろいんげんまめ あおだいす きんときまめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす スズキーニ コーン きびまん きゅうり キャベツ トマト	699	25.8
30	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしポン酢ソース いりたまごいりゴーヤチャンプルー ゆうがのおみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご かつおぶし あぶらあげ みそ だいす ぶたにく とりにく	こめ さとう でんぶん だいすあぶら こむぎこ こめあぶら ごま じゃがいも ラード	だいこん レモン にんじん ゴーヤ もやし ゆうが えのきたけ たまねぎ	635	24.7
2	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 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 ごま はるさめ こめあぶら 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 きりほしだいこん ほししいたけ	650	20.8
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 トマトとにらのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン うすらたまご	こめ ラード じゃがいも だいすあぶら こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら でんぶん	キャベツ いら しょうが にんにく ビーマン きびまん にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ トマト	620	23.2
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 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 もずく かまぼこ とうふ	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 えのきたけ オクラ	605	24.7
5	木	ソフトめん	牛乳	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	ぎゅうにゅう だいす ツナ たまご	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう タビオカパール だいすあぶら 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	657	29.7
6	金	うめこんぶごはん	のむヨーグルト	ちくわののりマヨやき こますあえ じゃがいものカレーそぼろに	こんぶ のむヨーグルト ちくわ あおのり だいす ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	うめほし きりほしだいこん 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	637	25.9
9	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおやき えだまめサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ワタナン	しょうが にんにく ながねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ いら	600	26.0
10	火	わかめごはん	牛乳	めぎすのこめこあげあまざけトマトソース うめのりあえ ゆうがのおのっぺいじる	わかめ きゅうにゅう めぎす のり ちくわ あつあげ かまぼこ	こめ おおむぎ みすあめ こめあぶら あまざけ じゃがいも でんぶん こめこ	トマト にんにく ほうれんそう もやし にんじん うめほし ゆうがお こんにゃく ほししいたけ	600	23.7
11	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご ピーマンのおかかいため いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ かつおぶし いわし たら とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも	きりほしだいこん しらたき もやし ビーマン にんじん ごぼう たまねぎ しょうが	600	24.2
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ くきわかめのチョコレギサラダ アセロラミルクゼリー	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 こめあぶら 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 いら キャベツ サラダこんにゃく コーン レモン アセロラ	636	23.3
13	金	さつまいも まめごはん	牛乳	【健康長寿献立】 さけのしおこうじき わかめのあますあえ やさいとこのこのごまとんじる	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 さとう ごま ねりごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ なす こまつな しいたけ	601	30.5
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 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 だいすたんぱく 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 さやいんげん なめこ ながねぎ ほうれんそう トマト にんにく しょうが	604	22.5
18	水	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため オクラのごまあえ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま こめあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ いら にんじん オクラ もやし コーン キャベツ こまつな	609	24.2
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 やさしいゅうまい やみつき しおこうじキャベツ	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 パンこ こむぎこ ラード こめあぶら ごま	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 もやし キャベツ	603	26.3
20	金	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 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 カラフルビ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 みそ とうにゅうシュレツド ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ あおだいす きんときまめ	まるパン こめあぶら こめあぶら 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 トマト	601	28.0
24	火	むぎごはん	牛乳	いりたまごいりセルフのさんしょくそぼろどん ローストかぼちゃ もやしのみそしる	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 じゃがいも	しょうが たまねぎ えだまめ かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし	672	26.1
25	水	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんがやき だいこんのしょうゆづけ ほうもちじる 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 ごま さつまいも トック ぶどうとう でんぶん	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく はくさい ながねぎ なし ごぼう たけのこ	603	20.9
26	木	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのヤンニョムソースあえ もやしとにら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 だいすたんぱく	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	にんにく きりほしだいこん もやし いら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	642	22.9
27	金	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 たまごスープ	ぎゅうにゅう すけとうたら とうにゅう とうにゅうシュレツド たまご とうふ	こめこパン いちごジャム さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん こめあぶら マカロニ こめあぶら	パセリ キャベツ フロッコリー にんじん たまねぎ すいき しめじ	600	30.1
30	月	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 あかビーマン ビーマン もやし にんじん こまつな なめたけ ごぼう ほししいたけ はくさい こんにゃく ながねぎ	601	25.1

一食平均エネルギー：618 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.4 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。