

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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		
8月	月	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 枝豆ポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	たまねぎ にんにく にら にんにく りんご 枝豆 メンマ キャベツ ほうれん草 長ねぎ	732	28.0
27	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース ゴーヤチャンプルー わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 かつお節 わかめ みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でんぷん 米油 大豆油 ごま じゃがいも ラード	大根 にんにく ゴーヤ もやし えのきたけ たまねぎ	780	28.8
28	水	ごはん	牛乳	ココロ豆の豚キムチ炒め わかめとパインのさっぱり和え なすと豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ 小松菜 きゅうり もやし パイン なす キャベツ	726	27.8
29	木	ごはん	牛乳	てづくりごまふりかけ いわしのカリカリフライ いそ和え 玉ねぎのみそ汁	青のり 牛乳 いわし のり 油揚げ みそ 大豆	米 ごま じゃがいも でんぷん 米粉 米油	赤しそ にんにく もやし ほうれん草 コーン たまねぎ えのきたけ しょうが	821	27.8
30	金	ターメリック ライス	牛乳	ココアの素 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆	米 大麦 ココアの素 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんにく なす ブズッキーニ 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン	843	29.1
9月	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 夏野菜と高野豆腐の揚げ煮 春雨サラダ 乾物スープ	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 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 切干大根 干しいたけ	801	22.8
3	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ いろどりチンジャオロースー トマトとニラの塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン うずら卵	米 ラード 大豆油 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	キャベツ にら しょうが にんにく ピーマン 黄ピーマン にんにく もやし メンマ たまねぎ トマト	757	28.6
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 ピリ辛きゅうり漬け もずくとオクラのスープ	牛乳 かつお もずく かまぼこ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ オクラ	728	27.7
5	木	ソフト麺	牛乳	ツナトマトソース ミニオムレツ パインのフレンチサラダ	牛乳 大豆 ツナ 卵	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖 大豆油 でんぷん 菜種油	たまねぎ にんにく エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり パイン	835	35.9
6	金	麦ごはん	牛乳	セルフの三色そぼろ丼 ローストパンキンポテト えのきと油あげのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも	しょうが たまねぎ 枝豆 かぼちゃ にんにく にんにく えのきたけ もやし 長ねぎ	827	31.9
9	月	ごはん	牛乳	豚肉のねぎ塩焼き えだまめサラダ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 なたもみ	米 ごま油 米油 砂糖 ワタタン	しょうが にんにく 長ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ もやし メンマ にら	773	33.4
10	火	わかめごはん	牛乳	めぎすの米粉揚げ甘酒トマトソース いそ和え なつののっぺい汁	わかめ 牛乳 めぎす のり 厚揚げ かまぼこ	米 水あめ 米油 甘酒 じゃがいも でんぷん 米粉	トマト にんにく もやし 小松菜 にんにく こんにゃく 干しいたけ	748	28.8
11	水	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 上越産なすのミートグラタン 頸城の小松菜シャキシャキサラダ 枝豆とコーンのクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレツド ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ	丸パン 米油 ごま油 じゃがいも	たまねぎ なす 小松菜 にんにく もやし 枝豆 コーン クリームコーン トマト	787	35.3
12	木	ゆでうどん	牛乳	マーボースープ 荳わかめのチヨレギサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 荳わかめ のり 豆乳	ゆでうどん 米油 でんぷん ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんにく メンマ 干しいたけ にら キャベツ こんにゃく コーン アセロラ	775	28.1
13	金	さつまいも ごはん	牛乳	【健康長寿献立】 鮭の塩麹焼き わかめと青大豆の和え物 野菜ときのこのごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	751	37.1
17	火	ごはん	牛乳	【十五夜 献立】 うさぎハンバーグ しらたきとやさいの炒め物 お月見おぼろじ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 おぼろ豆腐 かまぼこ	米 ラード 砂糖 米油 でんぷん	玉ねぎ にんにく トマト にんにく もやし しらたき ピーマン なめこ 長ねぎ ほうれん草 しょうが	738	27.4
18	水	ごはん	牛乳	サバの竜田揚げ ふうみり キャベツのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 コーン キャベツ たまねぎ	814	31.7
19	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうがじょうゆラーメンスープ 野菜しゅうまい やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なたもみ わかめ 鶏肉	中華麺 米油 ラード 小麦粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんにく たまねぎ メンマ 長ねぎ コーン ほうれん草 もやし キャベツ	806	34.0
20	金	ごはん	牛乳	太巻き玉子 ピーマンのおかかじゃこ炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 ちりめんじゃこ かつお節 めぎす 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	切干大根 しらたき もやし ピーマン にんにく ごぼう たまねぎ 長ねぎ しょうが	738	32.2
24	火	ごはん	飲む ヨーグルト (プレーン)	ちくわのおかまヨ焼き 切干大根のごま酢和え じゃがいものカレーそぼろ煮	スキムミルク ちくわ 青のり かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 米油 じゃがいも でんぷん	切干大根 もやし コーン 小松菜 にんにく しょうが にんにく たまねぎ しらたき	816	31.1
25	水	こめ粉パン	牛乳	いちごジャム たらのマッシュポテト焼き グリーンサラダ たまごスープ	牛乳 すけとうだら 豆乳 豆乳シュレツド 卵	こめ粉パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん ごま油	パセリ キャベツ ブロッコリー 枝豆 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ほうれん草	748	37.8
26	木	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトのヤンニョムソース和え もやしとニラの塩昆布ナムル とり団子のみそスープ	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 鶏肉 豚肉 大豆	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 菜種油	にんにく 切干大根 もやし にら にんにく たまねぎ キャベツ しょうが 長ねぎ	770	25.5
27	金	ごはん	牛乳	【食育の日 千葉県】 あじのさんが焼き 大根のしょうゆ漬け 棒もち汁 なしゼリー	牛乳 あじ 油揚げ ちくわ	米 砂糖 ごま油 ごま トック でんぷん	たまねぎ きゅうり 大根 にんにく しらたき はくさい 長ねぎ ごぼう たけのこ なし	730	25.9
30	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め なめたけ和え さつまいも汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 でんぷん さつまいも	しょうが たまねぎ ピーマン もやし にんにく 小松菜 なめたけ ごぼう 干しいたけ はくさい こんにゃく 長ねぎ	754	30.0

一食平均エネルギー: 773 Kcal

たんぱく質: 30.8 g

脂質: 20.4 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。ご了承ください。