

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	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	Kcal	g
28	水	ターメリックライス	牛乳 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 レモンヨーグルト	米 大麦 米油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ブロッコリー 黄ピーマン きゅうり キャベツ コーン トマト	890	33.0
29	木	ごはん	牛乳 ハンバーグのおろしボン酢ソース 炒りたまご入り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 大豆油 米油 ごま じゃがいも ラード	大根 レモン にんじん ゴーヤ もやし えのきたけ たまねぎ	752	28.4
30	金	ごはん	牛乳 コロコロ豆の豚キムチ炒め わかめとみかんのさっぱり和え ゆうがおのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 味噌 わかめ 油揚げ	米 米油 砂糖 でんぷん 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 みかん缶 とうがんにんじん なす	723	28.1
2	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 保存食スープ	牛乳 大豆 高野豆腐 わかめ ツナ	米 でんぷん 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 干ししいたけ	796	24.8
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 ビーマン 黄ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ メンマ トマト	760	27.5
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 豆腐 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 にんじん たまねぎ オクラ	722	28.4
5	木	ソフト麺	牛乳 ツナトマトソース ミニオムレツ 夏みかんのフレンチサラダ	牛乳 大豆 ツナ オムレツ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 タピオカパール 大豆油 菜種油	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 甘夏みかん缶	809	35.7
6	金	梅こんぶごはん	飲むヨーグルト ちくわののりマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものカレーそばろ煮	昆布 飲むヨーグルト ちくわ 青のり 豚肉 大豆 厚揚げ	米 大麦 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん 米油 じゃがいも	梅干し 切干大根 もやし コーン ほうれん草 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	805	31.3
9	月	ごはん	牛乳 豚肉のねぎ塩焼き えだまめサラダ みそワントンスープ	牛乳 豚肉 なた みそ	米 ごま油 米油 砂糖 ワンタン	しょうが にんにく 長ねぎ レモン 枝豆 キャベツ にら きゅうり にんじん たまねぎ もやし メンマ	754	33.0
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 梅のり和え ゆうがおののっぺい汁	わかめ 牛乳 めぎす のり ちくわ 厚揚げ かまぼこ	米 大麦 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 ほうれん草 もやし にんじん 梅干し ゆうがお こんにゃく 干ししいたけ	732	30.6
11	水	ごはん	牛乳 太巻き玉子 ピーマンのおかかじゃこ炒め いわしのつみれ汁	牛乳 卵 さつま揚げ かつお節 いわし たら 豆腐 みそ	米 砂糖 小麦でん粉 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	切干大根 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	736	28.7
12	木	ゆでうどん	牛乳 マーボースープ 茎わかめのチョレギサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 茎わかめ 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 にんじん メンマ 干ししいたけ にら キャベツ コーン サラダこんにゃく レモン アセロラ	778	28.2
13	金	さつまいも豆ごはん	牛乳 【健康長寿献立】 鮭の塩麹焼き わかめの甘酢あえ 野菜ときのごま豚汁	青大豆 牛乳 鮭 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ	米 さつまいも 砂糖 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 小松菜	731	37.7
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 お月見おぼろ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく さつま揚げ かまぼこ おぼろ豆腐	米 ラード 砂糖 米油 でんぷん	たまねぎ にんじん ごぼう メンマ こんにゃく なめこ さやいんげん 長ねぎ しょうが ほうれん草 トマト にんにく	734	26.6
18	水	ごはん	牛乳 サバの竜田揚げ オクラのごまあえ 青菜のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが オクラ もやし コーン キャベツ たまねぎ 小松菜	830	32.7
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 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 にんじん 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	805	33.9
20	金	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 カラフルビーンズクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド ベーコン 白いんげん豆 豆乳 みそ 青大豆 金時豆	丸パン 米油 ごま油 じゃがいも 米粉	たまねぎ なす 小松菜 にんじん もやし 枝豆 トマト	770	34.0
24	火	麦ごはん	牛乳 いりたまご入りセルフの三色そばろ井 ローストかぼちゃ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 大豆油	しょうが たまねぎ 枝豆 かぼちゃ にんじん えのきたけ もやし 小松菜	815	31.8
25	水	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 さつまいも トック ぶどう糖 でんぷん	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しらたき はくさい 長ねぎ なし ごぼう たけのこ	747	25.8
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 とり団子のごまみそスープ	牛乳 厚揚げ みそ 昆布 鶏肉 豚肉 大豆 大豆たんぱく	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ねりごま ごま 菜種油	にんにく 切干大根 もやし にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 小松菜	793	26.4
27	金	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 豆乳シュレッド 卵	こめ粉パン 砂糖 いちごジャム 米油 じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま油	パセリ キャベツ ブロッコリー 枝豆 にんじん たまねぎ もやし しめじ ほうれん草	743	37.9
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 赤ピーマン ビーマン もやし にんじん 小松菜 なめたけ ごぼう 干ししいたけ はくさい こんにゃく 長ねぎ	736	29.7

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：20.8 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。