

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
1	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ごまずあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう がんもどき ツナ めぎす とうふ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ ごぼう ながねぎ	647	28.5
2	水	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやし しらたきのつるつるいため こうやどうふのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ツナ とりにく こうやどうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら でんぱん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	632	24.6
3	木	麦ごはん	牛乳	さつまいもときのこのカレー くきわかめのサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ ごま こめこ さとう でんぱん はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン いちご レモン	691	21.0
4	金	ごはん	牛乳	いわしのうめに きゃべつのふうみづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら	うめぼし しょうが だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく	656	29.0
7	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれかけ にんじんしりしり なめこのみそじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら	にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい なめこ ながねぎ	616	24.1
8	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそやし のりずあえ さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ のり ぶたにく かまぼこ	こめ さとう ごま	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん ごぼう しらたき ながねぎ	622	29.1
9	水	厚切り食パン	牛乳	てづくりりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ハム とりにく	しよくパン さとう でんぱん だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご レモンじる キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	600	27.3
10	木	キャロットライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 タコミート ほうれんそうのサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら ハヤシルウ さとう みずあめ	にんじんジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト ほうれんそう もやし コーン ブルーベリー	631	21.1
11	金	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソース こんにやくとこまつなのサラダ だいこんとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう かつお あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	623	24.7
15	火	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご くきわかめのきんぴら こんさいとんじる	ぎゅうにゅう だいず たまご とりにく もずく くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぱん ひまわりゆ こめあぶら ごま さといも なたねあぶら	にんじん たけのこ しいたけ こんにやく メンマ ごぼう だいこん ながねぎ	617	26.8
16	水	キャロット米粉パン	牛乳	パンネのミートあえ ブロッコリーサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	こめこパン パンネ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン はくさい	598	26.4
17	木	ごはん	牛乳	やしししゃも たくあんあえ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう でんぱん	にんじん キャベツ こまつな たくあん しょうが にんにく メンマ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	638	29.1
18	金	ゆで中華麺	牛乳	サンマーメン さつまいもとだいずとこざかなの ごまがらめ こんがりキツネのわふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし あぶらあげ	ちゅうかめん こめあぶら でんぱん ごまあぶら さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	660	27.6
22	火	ごはん	牛乳	【食育の日:鹿児島】 ぶたにくとれんこんのくろずいため ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ みそ だいず	こめ でんぱん さとう こめあぶら ごまあぶら さつまいも	れんこん にんじん しめじ さやいんげん ブロッコリー もやし コーン だいこん ごぼう ながねぎ	664	25.6
23	水	ごはん	牛乳	【震災復興献立】 ふっかつ きりざい みそけんちんじる	ぎゅうにゅう なつとう とうふ うちまめ みそ	こめ パンこ ふ こめあぶら さとう ごま さといも	のぎわな たくあん にんじん だいこん しめじ ながねぎ	635	23.5
24	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】【新潟米の日】 さけのみじやし なますかぼちゃのいためもの のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さといも でんぱん	にんじん キャベツ そうめんかぼちゃ さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ	614	27.5
25	金	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばんじる ローススイートポテト こんにやくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぱん さつまいも こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ サラダこんにやく	680	22.4
28	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース こんぶのいために さけだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず こんぶ さつまあげ うちまめ さけ たら みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけこんにやく こまつな ながねぎ	599	23.8
29	火	ごはん	牛乳	あまぎョーザ きりぼしパンサンスー とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ラード	きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ はくさい ながねぎ キャベツ いら	662	23.3
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやし ごまゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ がんもどき ちくわ こんぶ	こめ ごまあぶら ごま さといも なたねあぶら でんぱん こめこ さとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ あかしそ だいこんこんにやく	600	27.2
31	木	コーンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 しおこうじバジルチキン パンプキンサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく あおだいず ぶたにく かまぼこ	こめ おおむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ワントン ごまあぶら	コーン パセリ しょうが にんにく バジル かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん メンマ えのきたけ はくさい ながねぎ	631	28.6

一食平均エネルギー:634 Kcal

たんぱく質:25.8 g

脂質:18.8 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。