

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも さつまいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン	800	25.4	20.2	2.4
2	水	ごはん	牛乳	【とうふの日献立】 がんもの含め煮 ごま酢和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 ツナ 豆腐 わかめ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 ごま なたね油	にんじん 切干大根 小松菜 もやし 玉ねぎ はくさい なめこ 長ねぎ	777	30.1	26.4	2.5
3	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ パンサンスー マーボー厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 なると 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ラード でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 米油	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが ほうれん草 にんじん もやし にんにく	836	28.7	23.1	2.3
4	金	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしの黒糖煮 きゃべつの昆布和え 肉じゃが	牛乳 いわし 昆布 豚肉 厚揚げ	米 黒砂糖 ごま油 じゃがいも 米油 砂糖	しょうが 大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	776	32.9	21.8	2.1
7	月	ごはん	牛乳	かつおフライのごまケチャップソースかけ こんにゃくと小松菜のサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 かつお 厚揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ごま油	こんにゃく 小松菜 コーン キャベツ 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	740	28.1	19.9	2.5
8	火	まめごはん	牛乳	厚焼き玉子 茎わかめのきんぴら 根菜汁	青大豆 牛乳 卵 茎わかめ さつまいも 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま さといも	にんじん こんにゃく メンマ ごぼう 大根 長ねぎ	764	32.1	22.5	3.0
9	水	ごはん	牛乳	ししゃものマヨ一味焼き たくあんあえ 高野豆腐のたまごとし煮	牛乳 ししゃも 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ もやし たくあん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	772	32.0	23.4	2.4
10	木	キャロット ライス	牛乳	【目の愛護デー献立】 キャロットライスのホワイトソースかけ ほうれんそうとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ツナ	米 米油 米粉 砂糖 水あめ	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい パセリ ほうれん草 もやし コーン ブルーベリー	772	27.3	17.4	2.2
11	金	厚切り食パン	牛乳	りんごジャム オムレツ まめなサラダ 季節野菜の塩こうじスープ	牛乳 卵 青大豆 ハム 鶏肉	食パン 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	りんご キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	731	31.3	25.6	3.0
15	火	ごはん	牛乳	さばのおろし竜田 のり酢あえ かきたま汁	牛乳 さば のり 油揚げ 卵	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	大根 しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	794	33.6	25.7	2.2
16	水	ごはん	牛乳	あじのごまみそ焼き れんこんのおかまヨサラダ 沢煮椀(さわにわん)	牛乳 あじ みそ かつお節 豚肉	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ コーン えのきたけ 大根 ごぼう しらたき 長ねぎ	738	33.1	20.0	1.9
17	木	ゆで中華麺	牛乳	サンマーマンスープ さつまいも小魚 こんがりキツネの和風サラダ	牛乳 豚肉 片口いわし 油揚げ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 さつまいも 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	800	31.3	17.4	2.8
18	金	キャロット 米粉パン	牛乳	ひじきと大豆のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ベーコン 白いんげん豆 みそ	こめ粉パン 米油 米粉	玉ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい ほうれん草	799	37.6	24.5	3.5
21	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソースかけ キャベツとコーンのソテー かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 砂糖 米油	玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン かぼちゃ にんじん えのきたけ	739	26.2	18.6	2.4
22	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ にんじんとツナの炒め物 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ 卵 かつお節 めぎす 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	760	31.5	23.0	2.2
23	水	ごはん	牛乳	【中越地震から20年 震災復興献立】 麩っカツ きりざい みそけんちん汁	牛乳 納豆 豆腐 打ち豆 みそ	米 パン粉 心 米油 砂糖 ごま さといも	野沢菜漬 たくあん にんじん 大根 長ねぎ	766	27.3	19.9	2.6
24	木	ゆでうどん	牛乳	カレー南蛮汁 ちくわのりマヨ焼き こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 油揚げ ちくわ 青のり わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ こんにゃく	798	28.4	22.5	2.5
25	金	ごはん	牛乳	セルフの根菜そぼろ丼 ガーリックポテト もずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 厚揚げ もずく	米 米油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん 小松菜 にんにく 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	761	27.6	23.0	1.9
28	月	ごはん	牛乳	【食育の日献立・鹿児島県】 豚肉とれんこんの黒酢炒め おかかあえ さつまい汁	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 さつまいも	れんこん にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	803	29.9	21.4	2.4
29	火	ごはん	牛乳	【ふるさと&新潟米の日献立】 鮭の紅葉焼き しらたきの炒め物 発酵のまちのっぺい汁	牛乳 鮭 ツナ ちくわ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン 大根 ごぼう 干しいたけ	786	34.0	21.9	2.3
30	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ごまゆかり和え おでん	牛乳 ほっけ みそ 昆布 がんもどき ちくわ	米 ごま油 ごま じゃがいも なたね油 でんぷん 米粉 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 赤しそ 大根 こんにゃく	748	32.7	18.0	2.4
31	木	コーンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 塩こうじパジルチキン コールスローサラダ かぼちゃの豆乳スープ	ウインナー 牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	米 マカロニ 米油 砂糖 米粉	コーン パセリ しょうが にんにく パジル キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ しめじ	792	29.3	25.7	2.2

一食平均エネルギー:775 Kcal たんぱく質:30.5 g 脂質:21.9 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。