

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	ごはん	牛乳		さばのみそ煮 ごまのりあえ かきたま汁	牛乳	さば	みそ	のり	豆腐	卵	米	砂糖	ごま	ごま油	しょうが	小松菜	にんじん	もやし	たまねぎ	えのきたけ	葉ねぎ	752	33.8	21.4	2.2							
2	水	キャロット 米粉パン	牛乳		マカロニグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳	ツナ	チーズ		ベーコン	大豆	こめ粉パン	マカロニ	米油	米粉	じゃがいも	玉ねぎ	キャベツ	ブロッコリー	コーン	たまねぎ	にんじん	大根	しめじ	トマト	789	32.9	22.8	3.5				
4	金	ごはん	牛乳		いわしの黒糖煮 きゃべつの風味漬け 塩肉じゃが	牛乳	いわし	昆布		豚肉	厚揚げ	米	黒砂糖	ごま油	米油	じゃがいも	砂糖	しょうが	もやし	キャベツ	にんじん	にんにく	たまねぎ	しらたき	葉ねぎ	801	34.7	23.1	2.1				
7	月	麦ごはん	牛乳		ダブルポテトカレー 茎わかめのサラダ ヨーグルト	牛乳	豚肉	大豆		茎わかめ	ヨーグルト	米	大麦	米油	ごま	じゃがいも	さつまいも	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	850	27.2	21.1	2.4				
8	火	ごはん	牛乳		がんもの含め煮 ごま酢和え なめこのみそ汁	牛乳	がんもどき	ツナ		油揚げ	わかめ	豆腐	米	砂糖	ごま			切干大根	もやし	にんじん	小松菜	たまねぎ	大根	なめこ	長ねぎ	771	30.2	25.6	2.5				
9	水	ごはん	牛乳		ししゃものマヨネーズ焼き しらたきのつるつる炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳	ししゃも	青のり		ツナ	鶏肉	高野豆腐	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	小松菜	たまねぎ		干しいたけ	葉ねぎ	767	33.0	22.7	2.4				
10	木	キャロットライス	牛乳		【目の愛護デー】 キャロットライスの ホワイトソースがけ 小松菜のサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	鶏肉	大豆		白いんげん豆	ハム	米	大麦	米油	じゃがいも	米粉	砂糖	にんじん	たまねぎ	しめじ	パセリ	小松菜	もやし	コーン	ブルーベリー	772	27.4	15.8	2.2				
11	金	ごはん	牛乳		あじのみそ焼き れんこんのごまマヨサラダ 沢煮椀	牛乳	あじ	みそ		豚肉		米	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	ごま	春雨		れんこん	にんじん	キャベツ	小松菜	えのきたけ	切干大根	ごぼう	長ねぎ	759	32.9	20.3	2.0				
15	火	ごはん	牛乳		かつおフライの ごまケチャップソースかけ じゃがいものしゃきしゃきサラダ 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	小松菜	コーン	キャベツ	大根	にんじん	たまねぎ	えのきたけ		750	28.6	19.0	2.6				
16	水	食パン	牛乳		手作りりんごジャム オムレツ まめなサラダ しおこうじスープ	牛乳	卵	大豆	青大豆	ツナ	ハム	食パン	砂糖	でんぷん	じゃがいも	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	りんご	レモン汁	にんじん	たまねぎ	大根	ブロッコリー		758	31.9	27.1	3.2					
17	木	ゆで中華麺	牛乳		サンマーマン 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	小松菜	コーン	玉ねぎ	785	31.3	17.5	2.5	
18	金	ごはん	牛乳		ハンバーグのオニオンソース 小松菜のソテー 野菜の和風ポトフ	牛乳	鶏肉	豚肉	ツナ	大豆	昆布	米	でんぷん	砂糖	米油	じゃがいも	ラード	玉ねぎ	小松菜	キャベツ	コーン	にんじん	たまねぎ	しめじ	ブロッコリー	745	29.4	17.8	2.3				
21	月	麦ごはん	牛乳		セルフの根菜そぼろ丼 ローストポテト もずくのスープ	牛乳	豚肉	大豆		チーズ	なると	豆腐	米	大麦	米油	砂糖	ごま	しょうが	にんじん	ごぼう	れんこん	小松菜	コーン	たまねぎ	長ねぎ	794	29.9	22.9	2.2				
22	火	ごはん	牛乳		【食育の日：鹿児島県】 豚肉の黒酢炒め おかかあえ さつま汁	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	たまねぎ	にんじん	葉ねぎ	キャベツ	もやし	コーン	大根	ごぼう	しめじ	長ねぎ	760	30.8	16.9	2.3		
23	水	ごはん	発酵乳 (マスカット)		【震災復興献立】 麩かつ きりざい みそおでん	発酵乳	スキムミルク			納豆	厚揚げ	ちくわ	うずら卵	昆布	みそ	米	パン粉	ふ	米油	砂糖	ごま	じゃがいも		マスカット	野沢菜	にんじん	こんにゃく	大根	たくあん	746	26.2	15.1	2.6
24	木	ゆでうどん	牛乳		カレー南蛮汁 ちくわのマヨ焼き ブロッコリーとわかめのサラダ	牛乳	豚肉	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	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	長ねぎ	小松菜	キャベツ	ブロッコリー		788	28.8	21.0	2.6				
25	金	ごはん	牛乳		ほっけのねぎみそ焼き カリフラワーのごまゆかり和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳	ほっけ	みそ		豚肉	大豆	米	ごま油	ごま	米油	じゃがいも	砂糖	にんにく	しょうが	長ねぎ	にんじん	カリフラワー	キャベツ	赤しそ	玉ねぎ	大根	こんにゃく	葉ねぎ	739	31.6	16.5	2.1	
28	月	ごはん	牛乳		ギョーザ 切り干しバンサンスー 厚揚げの中華煮	牛乳	豚肉	鶏肉		厚揚げ	みそ	米	小麦粉	でんぷん	ごま油	砂糖	米油	しょうが	もやし	小松菜	にんじん	切干大根	にんにく	大根	干しいたけ	メンマ	776	27.4	21.7	2.3			
29	火	ごはん	牛乳		鮭の紅葉焼き ブロッコリーのごまサラダ 発酵のまちののっぺ	牛乳	鮭	ツナ	ちくわ	厚揚げ		米	ノンエッグマヨネーズ	ごま	米油	じゃがいも	でんぷん	にんじん	ブロッコリー	もやし	干しいたけ	こんにゃく	大根	長ねぎ		804	36.9	24.2	2.3				
30	水	ごはん	牛乳		厚揚げのごまだれがけ にんじんともやしのツナいため めぎすのつみれ汁	牛乳	厚揚げ	ツナ		めぎす	豆腐	みそ	米	ごま	砂糖	でんぷん	米油	にんじん	もやし	小松菜	玉ねぎ	ごぼう	長ねぎ		753	30.7	21.3	2.1					
31	木	コーンライス	牛乳		【ハロウィン】 塩こうじバジルチキン ひじきサラダ かぼちゃのクリームスープ	ウインナー	牛乳	鶏肉		ひじき	白いんげん豆	米	米油	米粉			コーン	しょうが	にんにく	バジル	にんじん	キャベツ	小松菜	たまねぎ	しめじ	ブロッコリー	かぼちゃ	775	29.7	23.3	2.4		