

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。またインフルエンザやかぜの流行も心配です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

日	曜	献立		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	
3	月	ごはん	牛乳	【せつぶんこんだて】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぶんとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず うちまめ とうふ かまぼこ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん だいこん ながねぎ	633	26.7	
4	火	ごはん	牛乳	さけのこうそうパンこやき アスパラなのフレンチサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ	にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラな コーン しょうが トマト たまねぎ セロリ にんじん エリンギ	644	27.8	
5	水	むぎごはん	牛乳	セルフのツナたまごそばろどん ごまゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご あつあげ もずく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぱん さとう ごま	にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな あかしそ だいこん ながねぎ	610	26.0	
6	木	ごはん	牛乳	【はつうまこんだて】 とりにくのヘルシーからあげ おからポテトサラダ こぎつねじる	ぎゅうにゅう とりにく おから ツナ あぶらあげ	こめ ごまあぶら でんぱん こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	しょうが にんにく ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう はくさい えのきたけ ながねぎ	646	25.2	
7	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくとかいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ あおだいず ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん サラダこんにやく キャベツ	641	23.1	
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき きりぼしだいこんのソースいため こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ かつおぶし あおのり ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん ビーマン もやし たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	601	27.5	
11	火	けんこくきねんのひ								
12	水	ソフトめん	はっこうにゅう	ふゆやさいのわふうじる こくとうきなこまめ ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ ちくわ	ソフトめん さとう くろぎとう ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ	607	28.5	
13	木	ごはん	牛乳	あつあげのヤンニョムソース もやしのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とうふ なた	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	にんにく もやし ほうれんそう にんじん しめじ はくさい ながねぎ	601	22.0	
14	金	あつさりピラフ	牛乳	ハートオムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご だいず ツナ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん	にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	624	24.7	
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さばのしおこうじやき あまずあえ きゅうしょくばんさかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく めぎす みそ	こめ ごまあぶら さとう さといも さけかす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかんかん にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	602	28.4	
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご じゃがいものカレーいため さけのみそしる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ さけ あつあげ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ だいこん ながねぎ	601	25.8	
19	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	わかめラーメンスープ のりしおビーンズ やみつきしおこうじキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ だいず かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら	メンマ にんじん もやし ながねぎ だいこん キャベツ にんにく	600	30.3	
20	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ ぐんまけん】 セルフのソースカツどん キャベツとこまつなのおかかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう でんぱん	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ	631	23.9	
21	金	トマトライス	牛乳	【ともしびのかいろうこんだて】 トマトライスのともしびホワイトソースがけ ハートかまぼこサラダ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう かまぼこ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう でんぱん	トマトジュース にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ こまつな いちご	611	22.9	
24	月	てんのうたんじょうび ふりかえきゅうじつ								
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめのちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう たら とうふ くきわかめ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ ラード でんぱん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいこん たら	606	21.8	
26	水	わかめごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズやき フレンチポテトサラダ たまごスープ	わかめ ぎゅうにゅう さわら みそ たまご	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう でんぱん	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ もやし しめじ こまつな	613	25.8	
27	木	ごはん	牛乳	あつあげのそばろあんかけ ごもくきんぴら たらじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あおだいず さつまあげ たら みそ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごま じゃがいも	えのきたけ しょうが にんじん だいこん メンマ こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	600	25.7	
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ブロッコリーのおかかマヨあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし あつあげ	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつな	591	25.5	

一食平均エネルギー:615 Kcal

たんぱく質:25.6 g

脂質:18.4 g

食塩:1.8 g

☆献立は、食材料量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。