

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				
2	月	振替休業日									
3	火	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆 みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 大豆油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく エリンギ トマト	751	27.6	24.1	2.4
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししゃもの磯部揚げ 茎わかめのかみかみきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 砂糖 ごま ノイッグマヨネーズ 米油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	783	26.9	23.4	2.4
5	木	麦ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー かみかみ大豆サラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 切干大根 キャベツ アセロラ	843	26.6	23.7	2.4
6	金	ゆで中華麺	牛乳	うずらの卵入りタンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンの米粉蒸パン	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 豆乳 ウインナー	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 米粉 ノイッグマヨネーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン 小松菜 もやし サラダこんにゃく	822	33.0	20.7	2.5
9	月	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き 切干大根のソース炒め 沢煮椀 角チーズ	牛乳 さば さつま揚げ 青のり 豚肉 チーズ	米 米油 春雨	しょうが 切干大根 にんじん ピーマン もやし えのきたけ たけのこ ごぼう 長ねぎ	763	34.6	20.9	2.5
10	火	地区各種大会 給食はありません。お弁当をお願いします。									
11	水										
12	木	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯マヨ和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ノイッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ	760	32.3	23.7	2.4
13	金	ソフト麺	牛乳	うずらの卵入り 五目あんかけスープ 黒糖きなこ豆 くさわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 炒り大豆 きな粉 茎わかめ	ソフトめん ごま油 でんぷん 黒砂糖 米油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	774	36.3	19.0	2.4
16	月	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとレタスのたまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 米油 ごま油 緑豆春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	742	28.0	19.9	2.5
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ にんじんのツナ炒め 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 ピーマン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	740	31.6	21.9	2.1
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとエリンギのソテー 野菜のクリームチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 砂糖 ラード 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	766	32.9	23.7	3.6
19	木	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト ごまみそ米粉ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり なんと	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉ワントン ねりごま ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ キムチ にら にんじん メンマ もやし 長ねぎ	794	29.5	22.2	2.1
20	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズ焼き きゃべつのごまこんぶ和え マーボーじゃが	牛乳 たら みそ 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノイッグマヨネーズ 米粉 ごま ごま油 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にら	791	35.2	21.9	2.2
23	月	ごはん	牛乳	あじの梅ソース しらたきのつるつる炒め キャベツのみそ汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	梅干し にんじん キャベツ しらたき ピーマン 玉ねぎ えのきたけ	736	34.3	18.4	2.6
24	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 きゅうりの梅こんぶ和え たまご入り姫竹汁	牛乳 青大豆 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ	759	26.3	21.3	2.2
25	水	アップル 米粉パン	牛乳	新じゃがグラタン アスパラサラダ 肉団子のトマトスープ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 豚肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 でんぷん マカロニ 砂糖	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン にんにく にんじん しめじ トマト パセリ	763	29.7	20.9	3.2
26	木	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め みそポテト うずらたまご入り塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ うずら卵	米 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん もやし しょうが しそ キャベツ ほうれん草	768	30.7	21.9	2.0
27	金	ゆでうどん	発酵乳 (プレーン)	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き わかめのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 なんと 油揚げ いわし わかめ 青大豆	ゆでうどん カレールウ でんぷん じゃがいも パン粉 なたね油 米油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 しょうが きゅうり もやし	778	29.9	14.4	2.5
30	月	ごはん	牛乳	ホキの唐揚げオニオンソース のり酢あえ 豚汁	牛乳 ホキ のり 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが もやし 小松菜 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	743	32.5	20.2	2.3

一食平均エネルギー：771 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：21.2 g

食塩：2.5 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。