

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	木	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ ワントンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ワントン	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ 長ねぎ	633	28.0
2	金	ごはん	牛乳	がんもどきやさいあんかけ ごまあえ じゃがいもとちくわのみそしる	牛乳 がんもどき 豚肉 豆腐 ちくわ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ほうれん草 もやし 長ねぎ	663	26.5
5	月	むぎごはん	牛乳	だいずいりカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 青大豆 大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん りんご こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし	671	22.2
6	火	ごはん	牛乳	いかのたつたあげ アスパラガスのこんぶあえ けんちんじる	牛乳 いか 昆布 豆腐 ちくわ	米 でんぷん 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが ★アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	632	25.7
7	水	うどん	牛乳	かきたまじる わかさぎフライ さやいんげんのごまあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 卵 わかさぎ	うどん でんぷん パン粉 小麦粉 米油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう キャベツ もやし さやいんげん	638	24.9
8	木	ごはん	牛乳	ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり 長ねぎ	604	26.5
9	金	ごはん	牛乳	カップなっとう いそかあえ にくじゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	米 じゃがいも 米油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん こんにゃく	625	27.2
12	月	ごはん	牛乳	いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん 梅 だいこん えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	617	24.3
13	火	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース アスパラとコーンのソテー トマトとニラのたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	米 砂糖 でんぷん オリーブ油	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ ★アスパラガス とうもろこし トマト にら	637	25.5
14	水	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ カリカリカレーまめ わかめのだつぱりあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 なると巻 大豆 わかめ	中華麺 米油 でんぷん アーモンド 砂糖	キャベツ にんじん 長ねぎ にら とうもろこし きくらげ しょうが もやし きゅうり	703	29.8
15	木	ごはん	牛乳	あつあげのやくみソースがけ たくあんあえ メギスのつみれとアスパラの みそしる	牛乳 厚揚げ かつお節 めぎす みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん ★アスパラガス こんにゃく	540	20.9
16	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライ ごまケチャップソース ふうみあえ くるまふのみそしる	牛乳 さめ わかめ みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま 麩	もやし キャベツ きゅうり 福神漬 たまねぎ えのきたけ にんじん	672	23.9
19	月	むぎごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～沖縄県～ セルフのもずくそばとどん にんじんのごまサラダ とうふのみそしる シークワサーゼリー	牛乳 もずく 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ 長ねぎ シークワサー	637	25.0
20	火	ごはん	牛乳	だいずコロケ くきわかめのきんぴら とりだんごじる	牛乳 大豆 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ 鶏肉 豆腐	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ	699	24.2
21	水	ごはん	牛乳	さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ	牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま油 米油 砂糖 春雨	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん もやし チンゲンサイ メンマ 干しいたけ	619	27.2
22	木	ごはん	牛乳	ごもくあつあきたまご きりぼしだいこんの やきそばふういため あつあげのみそしる	牛乳 卵 鶏肉 もずく ハム 青のり 生揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	たけのこ にんじん ★切り干し大根 キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれん草	632	23.2
23	金	きなこ あげパン	牛乳	しょうゆフレンチ かぶのポトフ	きなこ 牛乳 豚肉 ウインナー	パン 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	もやし ほうれん草 とうもろこし かぶ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	614	24.8
26	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ	牛乳 豚肉	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ アーモンド	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	690	23.4
27	火	ごはん	牛乳	シヤモのつがマスタードやき じゃがいものきんぴら ごもくスープ	牛乳 ししゃも さつま揚げ 豚肉 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ たまねぎ しめじ きくらげ メンマ とうもろこし	618	23.5
28	水	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズやき なめたけあえ かきたまみそしる	牛乳 あじ チーズ 豆腐 卵 みそ	米 オリーブ油	たまねぎ にんにく もやし にんじん ほうれん草 なめたけ	603	30.3
29	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル マーボーあつあげ	牛乳 すけとうだら 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 でんぷん	とうもろこし たまねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら 長ねぎ	649	25.9
30	金	こめこの こくとうパン	牛乳	トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコーンスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン 豆乳	パン 黒砂糖 砂糖 オリーブ油 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	たまねぎ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ	655	27.8

一食平均エネルギー:639 Kcal

たんぱく質:25.5 g

脂質:18.1 g

食塩:2.2 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。