

| 日  | 曜 | 献立名             |     | 使用材料名  |   |  | エネルギー<br>Kcal   | たん白質<br>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  | さわらのみそマヨやき<br>じゃがいもきんぴら<br>すましじる                       | ぎゅうにゅう さわら みそ<br>さつまあげ かまぼこ<br>わかめ              | こめ マヨネーズ さとう<br>じゃがいも こめあぶら<br>ごま ごまあぶら ふ            | にんじん こんにゃく<br>さやいんげん たまねぎ えのきたけ                                   | 632       | 24.3       |
| 2  | 金 | ごはん             | 牛乳  | 【かみかみ献立】<br>いかのたつたあげ<br>きりぼしだいこんのあまずあえ<br>いわしのつみれじる    | ぎゅうにゅう いか<br>まいわし たら とうふ<br>みそ                  | こめ でんぷん こむぎこ<br>こめあぶら さとう<br>じゃがいも                   | しょうが きりぼしだいこん こまつな<br>にんじん たまねぎ こんにゃく<br>ごぼう えのきたけ                | 652       | 26.6       |
| 5  | 月 | ツナピラフ           | 牛乳  | オムレツ<br>ラトウユ<br>とうふとほうれんそうのスープ                         | ツナ ぎゅうにゅう たまご<br>ベーコン とうふ                       | こめ おおむぎ こめあぶら<br>でんぷん さとう<br>オリーブゆ じゃがいも             | にんじん たまねぎ えだまめ<br>にんにく なす ズッキーニ パプリカ<br>トマト バジル えのきたけ<br>ほうれんそう   | 671       | 24.3       |
| 6  | 火 | ごはん             | 牛乳  | やしししゃも<br>のりずあえ<br>肉じゃが                                | ぎゅうにゅう ししゃも<br>のり ぶたにく あつあげ                     | こめ こめあぶら<br>じゃがいも さとう                                | もやし ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ こんにゃく さやいんげん                              | 623       | 26.4       |
| 7  | 水 | コッパン            | 牛乳  | ポークウインナー<br>わかめサラダ<br>コーンとうにゅうスープ                      | ぎゅうにゅう ウインナー<br>ベーコン とうにゅう<br>しろいんげんまめ わかめ      | コッパン ごま さとう<br>こめあぶら じゃがいも<br>こめこ                    | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ コーン パセリ                                    | 598       | 24.2       |
| 8  | 木 | ごはん             | 牛乳  | やきメンチカツ<br>うめこんぶあえ<br>もやしのみそじる                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく あおだいず<br>こんぶ わかめ あつあげ<br>みそ | こめ ラード でんぷん<br>こめあぶら ごま                              | キャベツ たまねぎ にんじん<br>うめぼし しめじ もやし                                    | 640       | 24.2       |
| 9  | 金 | ゆでうどん           | 牛乳  | わふうかきたまじる<br>だいずとごさかなのごまがらめ<br>きゅうりとキャベツのレモンあえ         | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>こんぶ たまご だいず<br>かたくちいわし          | ゆでうどん でんぷん<br>こめあぶら ごま さとう                           | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>ながねぎ かぼちゃ きゅうり<br>キャベツ レモンじる                   | 648       | 26.3       |
| 12 | 月 | ごはん             | 牛乳  | ミートボールすぶた<br>はるさめやさしいサラダ<br>もやしスープ                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ なた                          | こめ さとう こめあぶら<br>でんぷん はるさめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら     | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ピーマン キャベツ コーン<br>もやし こまつな                       | 651       | 20.9       |
| 13 | 火 | ごもくごはん          | 牛乳  | あつやきたまご<br>あおだいずおひたし<br>ふのみそじる                         | あぶらあげ ぎゅうにゅう<br>たまご あおだいず わかめ<br>みそ だいず         | こめ ごまあぶら さとう<br>でんぷん じゃがいも ふ                         | にんじん ごぼう しらたき もやし<br>こまつな たまねぎ えのきたけ                              | 609       | 23.3       |
| 14 | 水 | ごはん             | 牛乳  | 【ふるさと献立】<br>めぎすのてんぱら<br>あじさいあえ ひめたけじる                  | ぎゅうにゅう めぎす<br>さば たまご みそ                         | こめ こむぎこ こめこ<br>こめあぶら じゃがいも                           | キャベツ むらさきキャベツ にんじん<br>かんてん コーン ひめたけのこ<br>たまねぎ さやえんどう              | 643       | 24.5       |
| 15 | 木 | ごはん             | 牛乳  | ささかまのマヨネーズやき<br>ごもくまめ<br>もずくスープ                        | ぎゅうにゅう ささかまぼこ<br>ぶたにく だいず とうふ<br>もずく            | こめ マヨネーズ さとう<br>こめあぶら じゃがいも                          | こんにゃく ほししいたけ にんじん<br>ごぼう さやいんげん たまねぎ<br>えのきたけ                     | 612       | 24.6       |
| 16 | 金 | ちゅうかめん          | 牛乳  | やさしいラーメン<br>ギョーザ<br>くきわかめサラダ                           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なた ぶたにく とりにく<br>くきわかめ            | ちゅうかめん さとう<br>こめあぶら ラード<br>こむぎこ だいずあぶら<br>でんぷん ごまあぶら | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ キャベツ メンマ コーン<br>ながねぎ なら もやし きゅうり           | 625       | 25.6       |
| 19 | 月 | くろまめとう<br>めのごはん | 牛乳  | 【食育の日:和歌山県】<br>かつおフライ<br>みかんのさっぱりあえ<br>こうやどうふいり そうへいじる | くろだいず ぎゅうにゅう<br>かつお わかめ ぶたにく<br>こうやどうふ みそ       | こめ こむぎこ パンこ<br>こめあぶら さとう<br>じゃがいも ごまあぶら              | うめぼし キャベツ みかん にんじん<br>ごぼう こんにゃく しめじ ながねぎ                          | 667       | 27.1       |
| 20 | 火 | ごはん             | 牛乳  | かぼちゃとツナのたまごやき<br>ビーフンやさしいため<br>キャベツのみそじる               | ぎゅうにゅう たまご<br>ツナ ちくわ あつあげ<br>みそ                 | こめ さとう ごまあぶら<br>ビーフン                                 | たまねぎ かぼちゃ にんじん<br>もやし ピーマン キャベツ<br>えのきたけ                          | 639       | 23.8       |
| 21 | 水 | むぎごはん           | 牛乳  | セルフのブルコギどん<br>チョコレギサラダ<br>チンゲンサイスープ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ わかめ のり なた                     | こめ おおむぎ はるさめ<br>こめあぶら さとう<br>でんぷん ごまあぶら ごま<br>じゃがいも  | たまねぎ にんじん なら にんにく<br>りんご キャベツ きゅうり<br>レモンじる チンゲンサイ                | 603       | 22.8       |
| 22 | 木 | ごはん             | 牛乳  | さばのカレーやき<br>ごもくきんぴら<br>あつあげとこまつなのみそじる                  | ぎゅうにゅう さば<br>くきわかめ さつまあげ<br>あつあげ みそ だいず         | こめ ごまあぶら さとう   | メンマ にんじん こんにゃく<br>さやいんげん たまねぎ<br>えのきたけ こまつな                       | 618       | 27.1       |
| 23 | 金 | ソフトめん           | 牛乳  | ジャージャーめん<br>コロコロやさしいのサラダ                               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず みそ あおだいず                     | ソフトめん こめあぶら<br>でんぷん ごまあぶら<br>じゃがいも さとう               | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ ほししいたけ もやし<br>メンマ なら ながねぎ きゅうり<br>コーン キャベツ | 648       | 29.6       |
| 26 | 月 | ごはん             | 牛乳  | ハンバーグのワインソースかけ<br>ツナとキャベツのいためもの<br>わかめとやさしいのスープ        | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ツナ とうふ<br>わかめ               | こめ パンこ でんぷん<br>さとう こめあぶら                             | たまねぎ キャベツ パプリカ<br>にんじん えのきたけ コーン                                  | 605       | 23.3       |
| 27 | 火 | ごはん             | 牛乳  | ちくわのかおりやき<br>ごまおひたし<br>たまごとじに                          | ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおのり こんぶ<br>ぶたにく たまご              | こめ マヨネーズ ごま<br>じゃがいも ふ                               | もやし きゅうり にんじん たまねぎ<br>キャベツ こまつな                                   | 642       | 24.6       |
| 28 | 水 | こくとう<br>こめコパン   | 牛乳  | しろみざかなのトマトソース<br>スパゲティーサラダ<br>コンソメスープ                  | ぎゅうにゅう ホキ<br>ベーコン                               | こめコパン くるごとう<br>オリーブゆ スパゲッティ<br>こめあぶら さとう ごま          | トマト バジル にんじん きゅうり<br>コーン たまねぎ キャベツ<br>ブロッコリー                      | 601       | 28.9       |
| 29 | 木 | ごはん             | 牛乳  | キーマカレー<br>ひじきサラダ<br>オレンジゼリー                            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ひじき                          | こめ こめあぶら<br>じゃがいも カレールウ<br>さとう みずあめ                  | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん サラダこんにゃく<br>キャベツ コーン オレンジかじゅう              | 670       | 21.2       |
| 30 | 金 | ごはん             | 牛乳  | とんかつの甘だれかけ<br>ゆかりあえ<br>じゃがいものみそじる                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ わかめ みそ                     | こめ こむぎこ こめこ<br>パンこ こめあぶら さとう<br>じゃがいも                | キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ<br>にんじん たまねぎ                                   | 644       | 25.8       |

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：17.6 g

食塩：2.0 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。