

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
1	木	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ピリからきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ なると とうふ	こめ ラード さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり えのきたけ	607	21.9
2	金	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん あおのりポテト トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン たまご	こめ はるさめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ピーマン コーン こまつな トマト レタス	645	22.1
6	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さけのあおばやき あじさいあえ ひめたけじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ さば たまご	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ひめたけのこ たまねぎ さやえんどう	626	28.7
7	水	わかめごはん	牛乳	めぎすのからあげやくみソース きりぼしだいこんのごまぜあえ かみかみとんじる	わかめ きゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ くきわかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	ながねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ	602	20.1
8	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる がんものふくめに うめこんぶあえ	ぎゅうにゅう なると たまご こんぶ がんもどき	ゆでうどん でんぶん さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし コーン うめぼし	615	24.3
9	金	コッペパン	牛乳	ツナのチリコンカン グリーンサラダ とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ウインナー しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス エリンギ クリームコーン コーン	603	24.6
12	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご いそあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう たまご のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	640	25.6
13	火	コーンライス	牛乳	しろみさかなのトマトチーズやき しおこうじドレッシングのビーンズサラダ もずくスープ とうにゅうパンナコッタ	ベーコン きゅうにゅう ホキきりみ チーズ もずく とうふ かまぼこ	こめ こめこ さとう じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	パセリ コーン トマト アスパラガス キャベツ バジル えのきたけ もやし ながねぎ	639	27.1
14	水	ごはん	牛乳	やさいふりかけ ごろっとだいずフライ くきわかめのサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ とうふ	こめ こめあぶら ごま	こまつな かばちゃ にんじん たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ ごぼう しらたき ほうれんそう	653	23.5
15	木	ゆで中華めん	牛乳	タンメンスープ ポークしゅうまい 切り干しバンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく	ちゅうかめん こめあぶら パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ もやし きゅうり きりぼしだいこん	674	30.7
16	金	黒糖米粉コッペパン	牛乳	オムレツ アスパラとコーンのツナソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン	こめこパン くるごとう さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん コーン アスパラガス キャベツ たまねぎ もやし こまつな	607	25.5
19	月	わかめごはん	牛乳	【食育の日：わかやま県】 かつおフライ みかんサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお わかめ こうやどうふ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	うめぼし キャベツ もやし みかん缶 にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ ながねぎ	604	22.4
20	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ えのきたけ にはら	661	25.3
21	水	ごはん	牛乳	さばのカレーてりやき ごもくきんぴら あつあげとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく メンマ さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	631	26.7
22	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ こんにやく コーン	669	28.2
23	金	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチ ローストポテト とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にはら えのきたけ にんじん ながねぎ	616	23.2
26	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ピーマンともやしのオイスターいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ ぶたにく なると わかめ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら ワンタン	にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン しらたき メンマ キャベツ ながねぎ	603	22.2
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ ゆかり和え ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ もやし ほうれんそう コーン ゆかりこ にんじん しめじ たまねぎ	606	23.1
28	水	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	こめ 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 こんにやく きゅうり コーン ぶどう果汁	673	20.4
29	木	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき きりぼしだいこんのソースいため しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ちくわ のり ベーコン かつおぶし とりにく	こめ ごま こめあぶら	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ えのき こまつな	601	25.7
30	金	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグ のりずあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから ひじき のり めぎす みそ	こめ でんぶん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが しいたけ もやし ほうれんそう にんじん コーン レモンじる ごぼう キャベツ	601	25.7

一食平均エネルギー：627 Kcal

たんぱく質：24.6 g

脂質：17.1 g

食塩：2.1 g

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
1	木	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた ピリからきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ なると とうふ	こめ ラード さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり えのきたけ	607	21.9
2	金	ごはん	牛乳	セルフのやきにくどん あおのりポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン	こめ はるさめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ピーマン コーン こまつな トマト レタス	640	20.8
5	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのワインソースかけ しょうゆフレンチ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず みそ	こめ でんぶん ラード こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン にんにく エリンギ キャベツ トマト	610	23.2
6	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さけの青葉やき あじさいあえ ひめたけじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ さば	こめ ノエッグマヨネーズ こめこ さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ひめたけのこ たまねぎ さやえんどう	610	27.7
7	水	わかめごはん	牛乳	めぎすのからあげやくみソース きりぼしだいこんのごまずあえ かみかみとんじる	わかめ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく みそ あつあげ くきわかめ	こめ 水あめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	ながねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ	602	19.9
8	木	ゆでうどん	牛乳	わふううどんじる がんものふくめに うめこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こんぶ がんもどき	ゆでうどん でんぶん さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし コーン うめぼし	625	26.0
9	金	コッペパン	牛乳	ツナのチリコンカン グリーンサラダ とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ウィンナー しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス エリンギ コーン トマト	603	24.6
12	月	ごはん	牛乳	◎あつやきたまご いそあえ じゃがいものカレーそば煮	ぎゅうにゅう たまご のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう でんぶん ひまわり油 こめあぶら じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	640	25.6
13	火	コーンライス	牛乳	しろみぎかなのトマトやき しおこうじドレッシングのビーンズサラダ もずくスープ とうにゅうパンナコッタ	ベーコン ぎゅうにゅう ホキきりみ もずく とうふ かまぼこ まめ	こめ オリーブゆ じゃがいも ごまあぶら	パセリ コーン たまねぎ バジル アスパラガス キャベツ えのきたけ もやし ながねぎ	641	27.4
14	水	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグ のりずあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから ひじき のり めぎす みそ	こめ でんぶん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが しいたけ もやし ほうれんそう にんじん コーン レモンじる ごぼう キャベツ	601	25.7
15	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ ミートボールのおろしソース きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ だいこん もやし きゅうり きりぼしだいこん	623	27.4
16	金	こくとうこめコッペパン	牛乳	◎オムレツ アスパラとコーンのツナソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン	こめこパン くるぎとう さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	にんじん コーン アスパラガス キャベツ たまねぎ もやし こまつな	607	25.5
19	月	うめごはん	牛乳	【食育の日 わかやまけん】 カツオのケチャップがらめ みかんサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう がつお わかめ こうやどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	うめぼし しょうが さやいんげん キャベツ もやし みかん(缶) にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ ながねぎ	649	27.3
20	火	ごはん	牛乳	◎コーンしゅうまい もやしナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく メンマ えのきたけ なら	658	25.2
21	水	ごはん	牛乳	さばのカレーてりやき ごもくきんぴら あつあげとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく メンマ さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	631	26.6
22	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース こんにやくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	647	27.3
23	金	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチ ローストポテト とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キムチ なら えのきたけ にんじん ながねぎ	610	22.6
26	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ピーマンともやしのちゅうかいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ ぶたにく なると わかめ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン しらたき メンマ キャベツ ほししいたけ	583	21.6
27	火	ごはん	牛乳	あじのこめパンこやき ゆかりあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ こめパンこ こめあぶら じゃがいも ねりごま ごま	パセリ キャベツ もやし ほうれんそう コーン あかしそ にんじん しめじ たまねぎ	625	27.9
28	水	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり こんにやく コーン	653	20.4
29	木	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき きりぼしだいこんのソースいため しおこうじスープ	ぎゅうにゅう ちくわ のり ベーコン かつおぶし あおのり ぶたにく	こめ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら	きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	646	23.7
30	金	ツナひじきごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ くきわかめのサラダ さわにわん	ツナ ひじき ぎゅうにゅう まいわし くきわかめ ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも でんぶん こめこ こめあぶら ごま	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ごぼう しらたき ほうれんそう	634	24.5

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：17.0 g

食塩：2.0 g