

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	【かみかみ献立】 がんもの含め煮 切干大根の焼きそば風 かみかみ豚汁	牛乳 がんもどき さつま揚げ 豚肉 細切りくきわかめ 高野豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	825	31.9	
2	金	ツナピラフ	牛乳	オムレツ 梅こんぶサラダ 塩こうじポトフ	ツナ 牛乳 卵 昆布 ウインナー 厚揚げ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ひまわり油 マカロニ ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン きゅうり 梅干し ブロッコリー	775	28.2	
5	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのチーズソース しょうゆフレンチ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳シュレッド ベーコン 白いんげん豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 マカロニ	玉ねぎ パセリ 小松菜 もやし にんじん にんにく キャベツ エリンギ トマト	775	25.7	
6	火	ごはん	牛乳	わかさぎのかりかり焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 わかさぎのかりかりフライ のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米粉 米油	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	839	30.6	
7	水	コッペパン	牛乳	カレービーンズ グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	コッペパン 米油 カレールウ 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス クリームコーン コーン エリンギ パセリ	752	31.4	
8	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 コロコロ野菜のごまサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 昆布 青大豆	ゆでうどん でんぷん ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 きゅうり コーン キャベツ	761	29.0	
9	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ひじきの佃煮 厚揚げとキャベツのそぼろ炒め 姫竹汁	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 厚揚げ さば 卵 みそ	米 砂糖 ごま 米油 でんぷん じゃがいも	ゆかり粉 しょうが にんじん キャベツ 姫たけのこ 玉ねぎ さやえんどう	783	31.5	
12	月	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 チョレギサラダ チンゲンサイスープ	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり なた	米 大麦 春雨 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん なら にんにく りんご キャベツ 小松菜 えのきたけ チンゲンサイ	741	27.5	
13	火	ごはん	牛乳	鯖のカレー焼き 五目きんぴら 玉ねぎと小松菜のみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	793	32.9	
14	水	地区大会								
15	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ 笹かまのりマヨ焼き 昆布あえ	牛乳 豚肉 うずら卵 笹かまぼこ 青のり 青大豆 昆布	中華麺 米油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし 小松菜	769	35.6	
16	金	ごはん	牛乳	ミートボール酢豚 ピリ辛きゅうり 春雨スープ	牛乳 鶏肉 厚揚げ なた 豆腐	米 砂糖 米油 でんぷん ごま 緑豆春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり えのきたけ	762	26.2	
19	月	ごはん	牛乳	スパイスキーマカレー ひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく きゅうり コーン	792	24.4	
20	火	黒豆と梅のごはん	牛乳	【食育の日：和歌山県】 かつおフライ ごまあえ けんちん汁	光黒大豆 牛乳 春がつつお 高野豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	梅干し ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	798	29.4	
21	水	ごはん	牛乳	五目厚焼き卵 切干大根の炒り煮 いわしのつみれ汁	牛乳 卵 鶏肉 さつま揚げ まいわけ たら 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	たけのこ にんじん きくらげ さやえんどう 切干大根 こんにゃく さやいんげん しょうが ごぼう 玉ねぎ	775	27.9	
22	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース こんにゃくとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく	839	35.9	
23	金	地区大会								
26	月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 ローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キムチ なら にんじん 小松菜	818	32.0	
27	火	ごはん	牛乳	あじフライ あじさい和え ごまみそ汁	牛乳 あじ 厚揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも ねりごま ごま	キャベツ レッドキャベツ にんじん もやし コーン しめじ 玉ねぎ	761	28.7	
28	水	黒糖こめ粉パン	牛乳	じゃがいもグラタン スパゲティーサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ 豆乳 豆乳シュレッド ベーコン	こめ粉パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 米粉 スパゲッティ 砂糖 ごま	玉ねぎ 小松菜 にんじん きゅうり コーン キャベツ ブロッコリー	839	30.8	
29	木	ごはん	牛乳	コーン焼売 ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 たら 大豆たんぱく・粒状大豆た んぱく 豚肉 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	とうもろこし 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく メンマ 干しいたけ 長ねぎ なら	845	31.1	
30	金	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛ソースがけ にんじんのツナ炒め ワンタンスープ プリン	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉 うずら卵	米 砂糖 ごま 米油 ワンタン ごま油 ショートニング	トマト缶詰 にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 小松菜	863	29.2	