

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
3	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ピーマンのいためもの もずくスープ	ぎゅうにゅう まいわし ぶたにく とうふ もずく	こめ じゃがいも でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン えのきたけ	598	23.9
4	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナとズッキーニのそぼろど んのりうめあえ なつやさいとんじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん さとう	にんじん ズッキーニ きゅうり もやし うめぼし トマト たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	684	27.7
5	水	ごはん	牛乳	さけのコーンマヨネーズやき じゃがいものカレーきんぴら レタスとトマトのたまごスープ	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ たまご	こめ マヨネーズ じゃがいも こめあぶら でんぷん	クリームコーン パセリ にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ えのきたけ トマト レタス	641	28.4
6	木	ごはん	牛乳	たまごやき なつやさいそぼろに とびうおのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご だいず とびうお とうふ みそ	こめ さとう でんぷん だいずあぶら こめあぶら ふ	しょうが なす かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう はねぎ	638	29.7
7	金	むぎごはん	牛乳	トマトのハヤシライス おほしさまサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	にんにく セロリー たまねぎ トマト ズッキーニ キャベツ えだまめ サラダこんにゃく あまなつ・メロンかじゅう	725	23.0
10	月	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのサラサあげ キャベツとズッキーニのごまマヨあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう いか わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	しょうが キャベツ コーン ズッキーニ にんじん えのきたけ たまねぎ	664	23.6
11	火	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース おかかチーズポテト とうふのスープ	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし かまぼこ とうふ わかめ ぶたにく とり	こめ オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト バジル にんじん えのきたけ	639	23.7
12	水	ソフトめん	牛乳	【食育の日:福岡県】 はかたラーメンふうとんこつスープ ギョーザ キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とり	ソフトめん こめあぶら さとう ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ にら きゅうり	638	26.9
13	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき ひじきのいりに 心のみそしる	ぎゅうにゅう まいわし ひじき ちくわ あつあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめあぶら さとう ふ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ こまつな	633	23.9
14	金	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ パンネとほうれんそうのソテー かぼちゃのミルクスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめこパン さとう だいずあぶら オリーブゆ パンネ こめこ	りんご にんにく たまねぎ トマト ほうれんそう かぼちゃ にんじん キャベツ	624	24.6
18	火	わかめ ごはん	牛乳	さばのにはいずやき えだまめサラダ とうふとあぶらあげのみそ汁	わかめ ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ もずく みそ	こめ 水あめ ごま じゃがいも こめあぶら	しょうが えだまめ きゅうり コーン たまねぎ にんじん こまつな	656	28.1
19	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんツナいため なつのっぺ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ちくわ	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら じゃがいも ふ	にんじん きりぼしだいこん キャベツ にら にんにく なす とうがん こんにゃく	623	21.7
20	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのごまじょうゆあえ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とり	こめ はるさめ こむぎこ さとう こめこ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら でんぷん	キャベツ にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にら ほししいたけ メンマにら ながねぎ	706	21.6
21	金	むぎごはん	ヨーグルト ドリンク	【ふるさと献立】 じょうえつなつやさいカレー コーンサラダ	ヨーグルト ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ トマト しょうが にんにく サラダこんにゃく コーン キャベツ きゅうり	669	19.8

一食平均エネルギー：653 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.5 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。
★今月の安塚野菜は、きゅうり、なす、じゃがいも、かぼちゃです。