

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	セルフのタコライス マカロニサラダ レタスとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたくクラッシュ ベーコン	こめ こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり コーン レタス	609	21.0
4	火	むぎごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのてんどん ごまずあえ なつのもずくスープ	ぎゅうにゅう めぎす かまぼ こ とうふ もずく	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごま	ズッキーニ もやし にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう コーン オクラ しょうが	640	22.1
5	水	ごはん	牛乳	ふとまきたまご なつやさいのそぼろに めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく だいたく あつあげ ニギスのすりみだんご とうふ みそ	こめ さとう でんぷん だいたくあぶら こめあぶら	なす えだまめ かぼちゃ しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ	662	29.8
6	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	【食育の日:福岡県】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツのふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ちゅうかめん こめあぶら さとう じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	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 きゅうり ふくじんづけ	616	24.5
7	金	ほしぞらごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラぼしのハンバーグ ゆかりあえ たなばたじる	わかめ とりにく ぶたひきにく だいたく かまぼこ とうふ こんぶ	こめ おおむぎ ごま ラード さとう じゃがいも そうめん	コーン えだまめ たまねぎ もやし にんじん きゅうり ゆかりこ えのきたけ オクラ	581	22.7
10	月	ごはん	牛乳	しおだれやきにく ローストキャロットポテト みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた みそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも ワンタン ごまあ ぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ メンマ もやし はねぎ	604	22.3
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのたつたあげ コリコリつけものあえ なつやさいのみそじる	ぎゅうにゅう いか とうふ ツナ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たくあん ふくじんづけ たまねぎ さやいんげん	715	29.3
12	水	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ いそあえ じょうえつなつとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ なす こんにやく さやいんげん	597	23.6
13	木	ソフトめん	牛乳	なすとおおがたトマトのミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ ハヤシルウ ごま ごまあぶ ら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	657	28.0
14	金	ごはん	牛乳	さばのソースやき ひじきとだいたくのいりに なつやさいのみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ だいたく ひじき ちくわ あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ とうがん	637	27.2
18	火	わかめごはん	牛乳	【給食そうせんきょ1位献立】 とうふハンバーグのケチャップソース かけ はるさめサラダ ワンタンスープ アイス	わかめ ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とうふ とりにく ぶたにく たらすりみ だいたく なた	こめ 水あめ こめこ でんぷん さとう ごま ごまあぶら ワンタン アイス	たまねぎ メンマ もやし きゅうり にんじん ながねぎ	661	24.3
19	水	アップルこめパン	牛乳	オムレツ あおだいたくサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー あおだいたく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン さとう だいたくあぶら こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	756	33.5
20	木	ごはん	牛乳	たらとこうやどうふのチリソース きゅうりのナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう まだら たら こうやどうふ だいたく とうふ	こめ でんぷん コーンフラワー こめこ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ しめじ クリームコーン コーン ながねぎ	688	23.1
21	金	むぎごはん	牛乳	おおがたまるとなつやさいカレー カラフルゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ アレンジダイスゼリー	にんにく しょうが たまねぎ トマト かぼちゃ ピーマン みかんかん パインかん	671	18.0

一食平均エネルギー: 650 Kcal

たんぱく質: 25.0 g

脂質: 17.7 g

食塩: 2.1 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。ご了承ください。