

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	厚揚げのごまだれかけ 磯あえ 上越夏豚汁 チーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 海苔 味噌 チーズ	米 いりごま すりごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 にんじん もやし たまねぎ なす つきこんにゃく さやいんげん	793	31.0
4	火	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ひじきと大豆の炒り煮 ゆうがのおみそ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき ちくわ 油揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん つきこんにゃく さやいんげん たまねぎ ゆうがお しょうが	796	33.4
5	水	ゆで中華麺	牛乳	【食育の日：福岡県】 ちゃんぽんスープ ローストポテト キャベツの風味あえ	牛乳 豚肉 なると	中華麺 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 ごま油	たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	783	30.3
6	木	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐のチリソース きゅうりのナムル 中華風コーン卵スープ	牛乳 たら 大豆 高野豆腐 豆腐 卵	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖 いりごま ごま油	きゅうり しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ コーン 長ねぎ	891	30.6
7	金	星空ごはん	牛乳	【七夕献立】 キラキラ星のハンバーグ ゆかりあえ 七夕汁 星のゼリー	牛乳 わかめ ハンバーグ 豆腐 かまぼこ	米 麦 いりごま そうめん	コーン 枝豆 もやし にんじん きゅうり えのきたけ オクラ	802	28.3
10	月	ごはん	牛乳	青椒肉絲 野菜入り焼売 春雨スープ	牛乳 豚肉 野菜しゅうまい なると	米 はるさめ サラダ油 砂糖	にんじん もやし には キャベツ たまねぎ だけのこ ヒーマン 赤ヒーマン しょうが	757	26.9
11	火	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの竜田揚げ コリコリ漬物あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 ツナ 味噌	米 じゃがいも でんぷん 米粉 油	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん	834	32.2
12	水	ソフト麺	牛乳	キムチとたまごの スタミナスープ いわしのカリカリフライ ごま昆布あえ	牛乳 豚肉 卵 こんぶ	ソフト麺 いりごま でんぷん サラダ油	にんじん 玉ねぎ しめじ にら コーン もやし きゅうり にんにく しょうが	802	36.4
13	木	ごはん	牛乳	セルフのタコライス マカロニサラダ レタスと卵のスープ ココアの素	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵	米 マカロニ じゃがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん きゅうり コーン レタス にんにく しょうが	819	27.7
14	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのラタトゥユソース 青大豆サラダ かぼちゃの豆乳 クリームスープ	牛乳 オムレツ 青大豆 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	米 じゃがいも オリーブ油	なす たまねぎ トマト ズッキーニ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれん草 にんにく	866	35.7
18	火	ごはん	牛乳	太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 とびうおのつみれ汁	牛乳 太巻き卵 豚肉 大豆 ミート とびうおすりみ 厚揚げ 味噌	米 砂糖 サラダ油	なす 枝豆 かぼちゃ にんじん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが	812	37.2
19	水	麦ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 セルフの天丼 （めぎすとズッキーニ） ごま酢あえ 夏のもずくスープ	牛乳 めぎす かまぼこ 豆腐 もずく	米 麦 すりごま 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 マヨネーズ	ズッキーニ もやし にんじん 切り干し大根 小松菜 コーン しょうが えのきたけ オクラ	802	27.5
20	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 五目マーボー ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 赤味噌	米 じゃがいも いりごま でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	もやし きゅうり には にんじん たまねぎ なす 長ねぎ メンマ にんにく しょうが	865	27.9
21	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス くきわかめサラダ ゆで枝豆	牛乳 豚肉 くきわかめ	米 麦 じゃがいも いりごま 砂糖 サラダ油	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト コーン しょうが にんにく 枝豆 キャベツ	817	25.7

一食平均エネルギー：817 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：21.0 g

食塩：2.4 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。