

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 ピーマンの炒め物 サンラータン	牛乳 まいわし 豚肉 豆腐 卵	米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ もやし チンゲンサイ	771	31.6
4	火	むぎごはん	牛乳	トマトのハヤシライス 茎わかめのサラダ チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ ごま 砂糖	にんにく セロリー 玉ねぎ トマト にんじん もやし サラダこんにゃく コーン	827	27.9
5	水	ごはん	牛乳	鮭のコーンマヨネーズ焼き じゃがいものカレーきんぴら もずくスープ	牛乳 鮭 さつまいも 豆腐 もずく	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 ごま油	クリームコーン パセリ にんじん こんにゃく ピーマン えのきたけ 玉ねぎ	784	30.1
6	木	むぎごはん	牛乳	セルフのツナとズッキーニのそぼろ丼 梅昆布あえ 夏野菜とん汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 昆布 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖	にんじん ズッキーニ きゅうり もやし 梅干し トマト 玉ねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	826	32.6
7	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン もやしと寒天のサラダ 星ポテト	牛乳 豚肉 なた みそ 寒天	中華麺 米油 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ にら もやし コーン きゅうり	827	30.6
10	月	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ひじきの炒り煮 心のみそ汁	牛乳 まいわし ひじき ちくわ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ぶ	にんじん こんにゃく 枝豆 玉ねぎ 小松菜	806	30.0
11	火	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース ローストチーズポテト 豆腐のスープ	牛乳 チーズ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト バジル にんじん えのきたけ	785	27.3
12	水	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかのサラサ揚げ キャベツとズッキーニのごまマヨ和え レタスとトマトの卵スープ	牛乳 いか 豆腐 卵	米 でんぷん 米粉 米油 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ コーン ズッキーニ にんじん 玉ねぎ えのきたけ トマト レタス	847	32.5
13	木	ごはん	牛乳	太巻きたまご 夏野菜のそぼろ煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 めぎす 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 ぶ	しょうが なす かぼちゃ 枝豆 にんじん 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	797	36.8
14	金	ソフトめん	牛乳	【食育の日:福岡県】 博多ラーメン風とんこつスープ ギョーザ キャベツの風味あえ 柑橘ダイスゼリー	牛乳 豚肉 なた 豚ひき肉 鶏肉	ソフトめん 米油 砂糖 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく メンマ 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ キャベツ にら きゅうり みかんかじゅう	880	33.3
18	火	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ 切り干し大根のツナ炒め 夏のっぺ	牛乳 厚揚げ ツナ ちくわ	米 でんぷん 米粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも ぶ	にんじん 切干大根 キャベツ にら にんにく なす とうがん こんにゃく	794	26.2
19	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツ パンネとほうれん草のソテー かぼちゃのミルクスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 大豆油 オリーブ油 パンネ	りんご にんにく 玉ねぎ トマト ほうれん草 かぼちゃ にんじん キャベツ	837	33.3
20	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル 五目マーボー	牛乳 豚肉 大豆 みそ	米 はるさめ 小麦粉 大豆油 砂糖 米粉 米油 ごま ごま油 じゃがいも 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 玉ねぎ 干しいたけ メンマ なす にら 長ねぎ	890	26.0
21	金	わかめ ごはん	牛乳	さばの二杯酢焼き 枝豆サラダ もずくのみそ汁	わかめ 牛乳 さば 豆腐 油揚げ もずく みそ	米 水あめ ごま じゃがいも 米油	しょうが 枝豆 きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜	806	33.3
24	月	むぎごはん	ヨーグルト ドリンク	【ふるさと献立】 上越夏野菜カレー こんにゃくサラダ よしかわの枝豆	ヨーグルト 豚肉 わかめ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ 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 キャベツ えだまめ	818	25.2

一食平均エネルギー：820 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：22.1 g

食塩：2.5 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。
★今月の吉川野菜は、玉ねぎ、丸なす、えだまめです。