

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 (1・2群)	熱や力になるもの (5・6群)	体の調子を整えるもの (3・4群)		
3 月	ひじき そばごは ん	牛乳	厚焼きたまご ゆかり和え みそけんちん汁	ツナ ひじき 牛乳 卵 厚揚げ みそ 大豆	米 大麦 砂糖 大豆油 ごま 米油 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ もやし にんじん コーン 赤しそ 大根 こんにゃく 干しいたけ ごぼう 長ねぎ	741	27.0
4 火	ごはん	牛乳	ホークしゅうまい (2こ) ピリ辛きゅうり漬け 八宝菜 アセロラミルクゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 なた うずら卵	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 米油	玉ねぎ きゅうり にんじん 干しいたけ メンマ しょうが にんにく もやし キャベツ 小松菜 アセロラ果汁	809	29.0
5 水	ごはん	牛乳	【食育の日 福岡県】 サバ竜田揚げゆずこしょう風味 めんたいこ風ポテト 水炊き風とり団子スープ	牛乳 さば のり 鶏肉	米 米粉 米油 じゃがいも 砂糖 ラード ノンエッグマヨネーズ 大豆油 でんぷん	たけのこ にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ にはら	860	31.3
6 木	ゆで中華麺	牛乳	【福岡県 おかわり編】 博多とんこつラーメンスープ 焼ききょうざ やみつぎ塩昆布きやべつ	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 大豆 昆布 ごま	中華麺 米油 砂糖 ラード 小麦粉 ごま油 米粉 水あめ でんぷん 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 にはら	800	32.4
7 金	たなばた ちらしずし	牛乳	【七夕献立】 豆腐ハンバーグの和風おろしソース キラキラこんにゃくの梅風味和え 天の川すまし汁	わかめ ひじき 卵 牛乳 昆布 豆腐 かまぼこ 鶏肉	米 大麦 砂糖 春雨	にんじん 大根おろし サラダこんにゃく きゅうり もやし コーン 梅干し えのきたけ 玉ねぎ オクラ	714	26.7
10 月	ごはん	牛乳	鮭ふりかけ 厚揚げのお好み焼き風 (2こ) 切干大根の炒めナムル ニラ玉みそ汁	鮭 牛乳 厚揚げ かつお節 青のり ツナ 豆腐 卵 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん 切干大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ えのきたけ にはら	833	30.1
11 火	あっさりピザ	牛乳	ミートボール (2こ) コールスローサラダ わかめスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ かまぼこ うずら卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン もやし メンマ 長ねぎ	752	26.6
12 水	ごはん	牛乳	【防犯週間献立】 いかの塩こうじ揚げ こんがりきつねサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん なす さやいんげん	849	32.2
13 木	ソフトめん	牛乳	なすとトマトのミートソース ミニオムレツ わかめとみかんのキラキラサラダ	牛乳 豚肉 大豆 卵 寒天 わかめ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり みかん缶	826	34.3
14 金	アップル 米粉パン	牛乳	ひじきと大豆のチーズ焼き ごまドレサラダ 鮭ボールのクリームスープ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 チーズ さけ 白いんげん豆 みそ	こめ粉パン 米油 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも 米粉	りんご 玉ねぎ なす かぼちゃ きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ エリンギ	898	39.0
18 火	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け たくあん和え スタミナ豚汁	牛乳 あじ かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし たくあん にんにく にんじん ごぼう にはら こんにゃく	800	33.5
19 水	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め かぼチーズ なすのごまみそ汁	牛乳 豚肉 みそ チーズ 厚揚げ	米 米油 砂糖 でんぷん オリーブ油 じゃがいも ごま ねりごま ごま油	しそ 玉ねぎ もやし にんじん かぼちゃ パセリ なす	840	31.1
20 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 夏野菜と車ふの揚げ煮 ごま酢和え もずくの塩こうじかき玉スープ	牛乳 大豆 かまぼこ 豆腐 もずく 卵	米 ふ でんぷん 米油 砂糖 ごま	かぼちゃ なす オクラ 切干大根 もやし にんじん ほうれん草 キャベツ 長ねぎ	849	26.9
21 金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 白玉もち カクテルゼリー	しょうが にんにく にんじん なす 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 トマト みかん缶	897	26.8

一食平均エネルギー : 819 Kcal

たんぱく質 : 30.5 g

脂質 : 22.1 g

食塩 : 2.5 g