

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
28	月	ごはん 	牛乳	セルフのピビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぱん	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ コーン ながねぎ	632	24.3	18.7	2.0
29	火	ごはん 	牛乳	さけのみそマヨチーズやき ゴーヤチャンプル もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ ツナ たまご かつおぶし かまぼこ もずく	こめ マヨネーズ さとう でんぱん ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	648	29.1	20.6	2.0
30	水	ごはん 	牛乳	コーンしゅうまい ちゅうかあえ ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう だいず たら とうふ あつあげ ツナ	こめ でんぱん パン ロード さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも カレールー	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	616	22.0	15.1	1.7
31	木	ごはん 	牛乳	【やさしいの日 献立】 セルフのなすとピーマンの にくみそどん あおのりポテト トマトとにらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり ベーコン	こめ ごまあぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン コーン トマト にら しめじ	602	23.8	13.9	1.8
1	金	ごはん 	牛乳	【ほうさいの日 献立】 くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ぶたにくとこうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ふ こむぎこ さとう でんぱん ごまあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	660	24.0	17.9	1.7
4	月	むぎごはん 	牛乳	トマトハヤシライス フルーツフレッシュサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん	636	21.0	17.1	1.5
5	火	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立&上越野菜の日】 めぎすのこめこあげだししょうゆかけ なますかぼちゃのごまいため なつのつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめこ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆがお ほししいたけ こんにゃく えだまめ	614	23.3	17.4	1.8
6	水	ごはん 	牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ささかまほこ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも さとう でんぱん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	632	23.1	16.5	1.8
7	木	ソフトめん 	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん ごまあぶら さとう こめこ ハヤシルウ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン バジル	676	27.4	17.0	1.6
8	金	まるパン 	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン たまご	コッパン でんぱん ごまあぶら マカロニ さとう じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー レモンじる えのきたけ コーン こまつな	627	27.3	24.1	2.5
11	月	ごはん 	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストパンブキン ワナンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ ごまあぶら さとう ワナタン ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん にら かぼちゃ キャベツ コーン ながねぎ	638	23.8	15.7	1.6
12	火	ごはん 	牛乳	さばのソースやき くわわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ くわわかめ とうふ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	618	25.9	17.2	1.9
13	水	トマトコーン ライス 	牛乳	オムレツ ひじきサラダ とうにゅうポターージュ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ ごまあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ	605	21.3	17.9	2.0
14	木	ゆで ちゅうかめん 	牛乳	みそラーメン ローストチーズポテト ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ チーズ	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ キャベツ コーン ながねぎ もやし きゅうり ゆかりこ	653	26.2	16.6	2.2
15	金	ごはん 	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あおだいず わかめ ぶたにく	こめ さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ	608	27.7	14.5	1.8
19	火	わかめごはん 	牛乳	あつやきたまご かぼちゃとたまねぎのにくみそがらめ キャベツのみそじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あおだいず あつあげ	こめ さとう だいずあぶら ごまあぶら でんぱん	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	639	24.3	17.2	2.4
20	水	クワ ジュース 	牛乳	【食育の日献立:沖縄県】 いわしのカリカリやき たまごいりタナーチャンプル もずくのみそじる	ぶたにく こんぶ いわし ぎゅうにゅう ツナ あつあげ たまご かつおぶし もずく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら でんぱん	ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ほうれんそう	635	27.4	22.5	2.1
21	木	むぎごはん 	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くわわかめ あおだいず	こめ おおむぎ ごまあぶら じゃがいも さつまいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ ぶどう	677	21.4	16.2	1.9
22	金	ごはん 	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのいりに さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ あぶらあげ さけ たら みそ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも だいずあぶら	にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ さやいんげん えのきたけ ながねぎ	637	23.5	18.8	2.0
25	月	ごはん 	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら ごまあぶら じゃがいも でんぱん	キャベツ しょうが にら にんじん ほうれんそう もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ	686	24.1	19.7	1.8
26	火	ごはん 	牛乳	セルフのツナたまそぼろどん ごまずあえ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら でんぱん さとう ごま	にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ	619	25.1	20.0	1.9
27	水	ごはん 	牛乳	【じゅうごや献立】 うさぎハンバーグ にんじんもやしのため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ	こめ さとう ごまあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにゃく ほうれんそう ながねぎ	636	22.5	18.2	1.9
28	木	ごはん 	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ	こめ でんぱん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ ながねぎ	644	23.2	17.4	1.8
29	金	こめこパン 	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ うずらまめ あおだいず きんときまめ ベーコン	こめこパン りんごジャム みずあめ さとう ごまあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	614	25.5	21.2	2.4

一食平均エネルギー:638 Kcal たんぱく質:24.4 g 脂質:18.2 g 食塩:1.9 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。

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
28	月	ごはん 	牛乳	セルフのピビンバ ちゅうかふうコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぷん	にんにく しらたき きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ コーン ながねぎ	632	24.3	18.7	2.0
29	火	ごはん 	牛乳	さけのみそマヨチーズやき ゴーヤチャンプル もずくとオクラのスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ ツナ たまご かつおぶし かまぼこ もずく	こめ マヨネーズ さとう でんぷん ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	648	29.1	20.6	2.0
30	水	ごはん 	牛乳	コーンしゅうまい ちゅうかあえ ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう だいず たら とうふ あつあげ ツナ	こめ でんぷん パンこ ロード さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも カレールー	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	616	22.0	15.1	1.7
31	木	ごはん 	牛乳	【やさしい日 献立】 セルフのなすとピーマンの にくみそどん あおのりポテト トマトとにらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり ベーコン	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン コーン トマト にら しめじ	602	23.8	13.9	1.8
1	金	ごはん 	牛乳	【ぼうさいの日 献立】 くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ぶたにくとこうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ふ こむぎこ さとう でんぷん こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	660	24.0	17.9	1.7
4	月	むぎごはん 	牛乳	トマトハヤシライス フルーツフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん	636	21.0	17.1	1.5
5	火	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立&上越野菜の日】 めぎすのこめこあげだししょうゆかけ なますかぼちゃのごまいため なつのつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆがお ほししいたけ こんにゃく えだまめ	614	23.3	17.4	1.8
6	水	ごはん 	牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ささかまほこ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	632	23.1	16.5	1.8
7	木	ソフトめん 	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ ハヤシルウ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン パジル	676	27.4	17.0	1.6
8	金	まるパン 	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン たまご	コッパン でんぷん こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー レモンじる えのきたけ コーン こまつな	627	27.3	24.1	2.5
11	月	ごはん 	牛乳	ぶたにくのスタミナいため ローストパンプキン ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると とうふ	こめ こめあぶら さとう ワントン ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん にら かぼちゃ キャベツ コーン ながねぎ	638	23.8	15.7	1.6
12	火	ごはん 	牛乳	さばのソースやき くきわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ くきわかめ とうふ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	618	25.9	17.2	1.9
13	水	トマトコーン ライス 	牛乳	オムレツ ひじきサラダ とうにゅうポタージュ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ	605	21.3	17.9	2.0
14	木	ゆで ちゅうかめん 	牛乳	みそラーメン ローストチーズポテト ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ チーズ	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ キャベツ コーン ながねぎ もやし きゅうり ゆかりこ	653	26.2	16.6	2.2
15	金	ごはん 	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あおだいず わかめ ぶたにく	こめ さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ	608	27.7	14.5	1.8
19	火	わかめごはん 	牛乳	あつやきたまご かぼちゃとたまねぎのにくみそがらめ キャベツのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あおだいず あつあげ	こめ さとう だいずあぶら こめあぶら でんぷん	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	639	24.3	17.2	2.4
20	水	クワ ジュージー 	牛乳	【食育の日献立:沖縄県】 いわしのかりかりやき たまごいりタマナーチャンプルー もずくのみそしる	ぶたにく こんば いわし ぎゅうにゅう ツナ あつあげ たまご かつおぶし もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら でんぷん	ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ほうれんそう	635	27.4	22.5	2.1
21	木	むぎごはん 	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールー こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ ぶどう	677	21.4	16.2	1.9
25	月	ごはん 	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶ ら じゃがいも でんぷん	キャベツ しょうが にら にんじん ほうれんそう もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ	686	24.1	19.7	1.8
26	火	ごはん 	牛乳	セルフのツナたまそぼろどん ごまずあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら でんぷん さとう ごま	にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ	619	25.1	20.0	1.9
27	水	ごはん 	牛乳	【じゅうごや献立】 うさぎハンバーグ にんじんもやしいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ	こめ さとう こめあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにゃく ほうれんそう ながねぎ	636	22.5	18.2	1.9
28	木	ごはん 	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ ながねぎ	644	23.2	17.4	1.8
29	金	こめこパン 	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ うずらまめ あおだいず きんときまめ ベーコン	こめこパン りんごジャム みずあめ さとう こめあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	614	25.5	21.2	2.4

一食平均エネルギー:638 Kcal

たんぱく質:24.4 g

脂質:18.1 g

食塩:1.9 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。

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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
30	水	ごはん 	牛乳	コーンしゅうまい ちゅうかあえ ツナとあつあげのカレースープ	ぎゅうにゅう だいず たら とうふ あつあげ ツナ	こめ でんぱん パン ロード さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも カレールウ	とうもろこし たまねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ながねぎ	616	22.0	15.1	1.7
31	木	ごはん 	牛乳	【やさしいの日 献立】 セルフのなすとピーマンの にくみそどん あおのりポテト トマトとにらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり ベーコン	こめ こめあぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なす たまねぎ ピーマン コーン トマト にら しめじ	602	23.8	13.9	1.8
1	金	ごはん 	牛乳	【ぼうさいの日 献立】 くるまふのあげに きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ぶたにくとこうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ ふ こむぎこ さとう でんぱん こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	660	24.0	17.9	1.7
4	月	むぎごはん 	牛乳	トマトハヤシライス フルーツフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり みかん	636	21.0	17.1	1.5
5	火	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立&上越野菜の日】 めぎすのこめあげだししょうゆかけ なますかぼちゃのごまいため なつのつべいじる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ あぶらあげ ちくわ あつあげ	こめ こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん	なますかぼちゃ しらたき ピーマン にんじん ゆがゆ ほししいたけ こんにゃく えだまめ	614	23.3	17.4	1.8
6	水	ごはん 	牛乳	ささかまのコーンマヨやき のりずあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ささかまほこ のり ぶたにく だいず あつあげ	こめ マヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぱん	クリームコーン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	632	23.1	16.5	1.8
7	木	ソフトめん 	牛乳	ナスとトマトのミートソース しおこうじドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ ハヤシルウ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ ブロッコリー コーン パジル	676	27.4	17.0	1.6
8	金	まるパン 	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず ベーコン たまご	コッパン でんぱん こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー レモンじり えのきたけ コーン こまつな	627	27.3	24.1	2.5
11	月	ごはん 	牛乳	ぶたにくのスタミナため ローストパンプキン ワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと とうふ	こめ こめあぶら さとう ワタん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん にら かぼちゃ キャベツ コーン ながねぎ	638	23.8	15.7	1.6
12	火	ごはん 	牛乳	さばのソースやき くきわかめのごまきんぴら とうふとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ くきわかめ とうふ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	618	25.9	17.2	1.9
13	水	トマトコーン ライス 	牛乳	オムレツ ひじきサラダ とうにゅうポタージュ	ウインナー ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ	605	21.3	17.9	2.0
15	金	ごはん 	牛乳	【敬老の日 こまごわやさしい献立】 さけのしおこうじやき あおだいずとわかめのあえもの さつまいものごまとんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あおだいず わかめ ぶたにく	こめ さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう だいこん しめじ ながねぎ	608	27.7	14.5	1.8
19	火	わかめごはん 	牛乳	あつやきたまご かぼちゃとたまねぎのにくみそがらめ キャベツのみそじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あおだいず あつあげ	こめ さとう だいずあぶら こめあぶら でんぱん	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	639	24.3	17.2	2.4
20	水	クワ ジュース 	牛乳	【食育の日献立:沖縄県】 いわしのカリカリやき たまごいりタマナーチャンプル もずくのみそじる	ぶたにく こんぶ いわし ぎゅうにゅう ツナ あつあげ たまご かつおぶし もずく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら でんぱん	ほししいたけ にんじん しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ほうれんそう	635	27.4	22.5	2.1
21	木	むぎごはん 	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ サラダこんにゃく キャベツ ぶどう	677	21.4	16.2	1.9
22	金	ごはん 	牛乳	あつあげのピザやき きりぼしだいこんのいりに さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ あぶらあげ さけ たら みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも だいずあぶら	にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ さやいんげん えのきたけ ながねぎ	637	23.5	18.8	2.0
25	月	ごはん 	牛乳	ぎょうざ はるさめサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも でんぱん	キャベツ しょうが にら にんじん ほうれんそう もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ	686	24.1	19.7	1.8
26	火	ごはん 	牛乳	セルフのツナたまそぼろどん ごまずあえ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ツナ だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら でんぱん さとう ごま	にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ	619	25.1	20.0	1.9
27	水	ごはん 	牛乳	【じゅうごや献立】 うさぎハンバーグ にんじんもやしいため おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ	こめ さとう こめあぶら しらたまもち	たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン こんにゃく ほうれんそう ながねぎ	636	22.5	18.2	1.9
28	木	ごはん 	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ もやしのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ わかめ	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン えのきたけ メンマ ながねぎ	644	23.2	17.4	1.8
29	金	こめこパン 	牛乳	りんごジャム ポテトミートグラタン ビーンズサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ うずらまめ あおだいず きんときまめ ベーコン	こめこパン りんごジャム みずあめ さとう こめあぶら じゃがいも	りんご たまねぎ トマト キャベツ にんじん もやし しめじ パセリ	614	25.5	21.2	2.4

一食平均エネルギー:637 Kcal

たんぱく質:24.3 g

脂質:18.2 g

食塩:1.9 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。