

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
1	水	ごはん	牛乳	めぎすのこめこからあげ さつまいもサラダ すきやきに	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ぶたにく やきどうふ	こめ こめこ こめあぶら さつまいも マヨネーズ さとう	キャベツ にんじん はくさい しらたき えのきたけ ながねぎ	689	26.0
2	木	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいものきんぴら だいこんとはくさいのみそしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぱん ひまわりあぶら じゃがいも こめあぶら	だいこんば にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい	616	24.8
6	月	ごはん	牛乳	あじフライ ごまずあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん たまねぎ	632	23.7
7	火	ごはん	牛乳	ぎょうぎ くきわかめのちゅうかサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ みそ あつあげ	こめ ラード こむぎこ だいずあぶら でんぱん はるさめ ごまあぶら さとう こめあぶら	キャベツ たまねぎ いら しょうが もやし にんじん にんにく ほししいたけ えだまめ	654	23.0
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日】 めぎすとまめのカレーあげ きりぼしだいこんののりあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす あおだいず ツナ のり とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんじん こまつな	652	27.5
9	木	ごはん	牛乳	セルフのぶたにくびりからどん ローストポテト はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん メンマ ピーマン しょうが にんにく はくさい えのきたけ ながねぎ	602	21.2
10	金	こめこめん	牛乳	あきのごもくじる やさいとわかめのさっぱりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ わかめ あおのり	こめこめん さとう ごま でんぱん こむぎこ さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ こまつな ながねぎ キャベツ コーン ごぼう れんこん	677	25.6
13	月	ごはん	牛乳	ホッケのみそやき きりこんぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ さつまいも だいず ぶたにく	こめ さとう こめあぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい しめじ ながねぎ	601	26.5
14	火	むぎごはん	牛乳	さつまいもカレー こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さつまいも カレールー こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにゃく コーン	650	21.7
15	水	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうパンこやき こまつなのしゃきしゃきごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめこパン マヨネーズ パンこ こめあぶら マカロニ さとう ごま じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん	610	27.4
16	木	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ あつあげとキャベツのさつとに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あつあげ ツナ たまご わかめ	こめ こむぎこ ごま こめあぶら でんぱん	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	654	25.1
17	金	ゆでうどん	牛乳	ごまみそタンタンスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん こめあぶら ねりごま ごま さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし ながねぎ キャベツ こまつな	719	25.1
20	月	ごはん	牛乳	あつあげのしおそばあんかけ ブロッコリーのこんぶあえ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ さけ たら とうふ みそ	こめ さとう ごま でんぱん だいずあぶら	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	611	27.7
21	火	ごはん	牛乳	てづくりツナたまごやき れんこんサラダ わふうカレーじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あぶらあげ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも カレールー	たまねぎ れんこん コーン キャベツ きゅうり にんじん はくさい ほうれんそう	673	23.8
22	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグのケチャップソース ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう しろいんげんまめ だいず	コッペパン いちごジャム でんぱん ラード こめこ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい	600	26.4
24	金	ごはん	牛乳	さばのカレーふうみやき ゆかりあえ みそあじにくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	671	29.6
27	月	ごはん	牛乳	【食育の日・栃木県】 あげも口のケチャップソース もやしとニラのあえもの かんぴょうのたまごとじに	ぎゅうにゅう さめ あおだいず たまご	こめ こめこ でんぱん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし いら にんじん たまねぎ かんぴょう ほししいたけ さやいんげん	688	25.6
28	火	むぎごはん	牛乳	セルフツナひじきそばろどん きなこまめ みぞれじる	ぎゅうにゅう ひじき ツナ いらだいず きなこ ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん	たまねぎ こまつな コーン にんじん はくさい ほししいたけ こんにゃく だいこん ながねぎ	585	23.0
29	水	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	601	26.6
30	木	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのごもくつくね はなやさいのごまマヨネーズあえ きせつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ あぶらあげ	こめ さとう でんぱん パンこ マヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん しめじ	619	23.5

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.3 g

食塩：1.9 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・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、大根です。