

日	曜	献立名		使用材料名			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
1	水	ごはん	牛乳	いかのカレーあげ ごまあえ いもちじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ でんぷん こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ しらたき ながねぎ	652	24.3	18.0	1.8
2	木	ごはん	牛乳	ほっけのみそやき きりこぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんぶ さつまあげ とうふ うちまめ ぶたにく だいず	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	618	28.4	15.3	1.9
6	月	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストチーズポテト 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 みそ チーズ とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん いら りんご クリームコーン コーン ほうれんそう	691	27.5	19.4	1.9
7	火	ごはん	牛乳	あつあげのしおそばろあんかけ ブロッコリーのピリうまづけ 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 でんぷん こめあぶら じゃがいも	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 ごぼう しめじ ながねぎ	606	26.2	16.6	1.7
8	水	ごはん	牛乳	【いい歯の日献立】 ししゃもフライ きりぼしだいこんのりずあえ こまつなとあつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり あつあげ だいず みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん もやし こまつな ほうれんそう にんじん だいこん	634	22.6	20.2	1.4
9	木	こめこめん	牛乳	あきのごもくじる ゆかりあえ 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 こんぶ あおのり	こめこめん でんぷん 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 ながねぎ もやし キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	658	25.1	17.5	2.0
10	金	コッパパン	牛乳	いちごジャム てづくりとうふハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ウィナー しろいんげんまめ	コッパパン いちごジャム パンこ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい	616	28.0	18.5	2.2
13	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もずくのチャプチェ だいこんとあつあげのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら だいず もずく ぶたにく あつあげ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら こめあぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが だいこん しめじ チンゲンサイ	643	23.1	17.0	1.9
14	火	おきごはん	牛乳	ビーンズポークカレー こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン	633	20.2	17.2	1.9
15	水	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じる	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 ごまあぶら さとう ごま でんぷん 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 ながねぎ	630	24.6	19.3	2.0
16	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそたんたんスープ はくさいのおかかあえ だいがくも	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 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 はくさい ほうれんそう	695	24.5	16.5	1.8
17	金	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうパンこやき マカロニサラダ ほそぎりやさいのコンソメスープ	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 さとう マカロニ じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん ほうれんそう	601	28.6	18.8	2.4
20	月	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん ながねぎ	612	23.4	17.1	1.8
21	火	ごはん	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのチーズつくね ブロッコリーのごまマヨネーズあえ あきやさいのみそじる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ あぶらあげ	こめ さとう でんぷん パンこ マヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	644	24.5	19.2	1.7
22	水	おきごはん	牛乳	ちゅうかライス みそドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご みそ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン	613	21.2	15.3	2.0
24	金	ごはん	牛乳	【和食の日献立】 さばのごまみそやき おひたし すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ	こめ ごま さとう	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ほししいたけ しらたき みずな ながねぎ	597	26.5	17.0	1.8
27	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ こんがりカツネのわふうサラダ もずくのみそじる	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 ごまあぶら でんぷん こむぎこ さとう こめあぶら	しょうが にんにく 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	621	23.7	19.0	1.8
28	火	ごはん	牛乳	【食育の日：栃木県】 あげモ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 でんぷん 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	675	25.6	20.2	1.9
29	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ あおだいずサラダ ゴロゴロやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず	こめ さとう でんぷん ハヤシルウ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい しめじ	625	23.9	17.1	1.6
30	木	ごはん	牛乳	ひじきとツナのてづくりたまごやき たくこんあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ チーズ こんぶ とうふ みそ	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たくあん なめこ ながねぎ	628	24.0	19.2	2.0

一食平均エネルギー:635 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:17.9 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			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
1	水	ごはん 	牛乳	いかのカレーあげ ごまあえ いももちじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ でんぷん こめこ こめあがら ごま さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ しらたき ながねぎ	652	24.3	18.0	1.8
2	木	ごはん 	牛乳	ほっけのみそやき きりこがに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんが さつまあげ とうふ うちまめ ぶたにく だいず	こめ さとう こめあがら 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	618	28.4	15.3	1.9
6	月	ごはん 	牛乳	セルフのブルコギどん ローストチーズポテト 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 みそ チーズ とうふ たまご	こめ こめあがら さとう でんぷん じゃがいも ごまあがら	にんにく たまねぎ にんじん いら りんご クリームコーン コーン ほうれんそう	691	27.5	19.4	1.9
7	火	ごはん 	牛乳	あつあげのしおそばあんかけ ブロッコリーのピリうまづけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんが さけ たら とうふ みそ	こめ さとう ごま でんぷん こめあがら じゃがいも	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 ごぼう しめじ ながねぎ	606	26.2	16.6	1.7
8	水	ごはん 	牛乳	【い歯の日献立】 ししゃもフライ きりほしだいのりずあえ こまつなとあつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり あつあげ だいず みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあがら じゃがいも	きりほしだいこん もやし こまつな ほうれんそう にんじん だいこん	634	22.6	20.2	1.4
9	木	こめこめん 	牛乳	あきのごもくじる ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ かまぼこ こんが あおりの	こめこめん でんぷん こむぎこ さつまいも こめあがら	にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ もやし キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	658	25.1	17.5	2.0
10	金	コッペパン 	牛乳	いちごジャム てづくりとうふハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ウイナー しろいんげんまめ	コッペパン いちごジャム パンこ こめあがら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい	616	28.0	18.5	2.2
13	月	ごはん 	牛乳	コーンしゅうまい もずくのチャプチェ だいこんとあつあげのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら だいず もずく ぶたにく あつあげ	こめ ラード でんぷん パンこ こむぎこ さとう ごまあがら こめあがら	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが だいこん しめじ チンゲンサイ	643	23.1	17.0	1.9
14	火	むぎごはん 	牛乳	ビーンズポークカレー こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあがら じゃがいも カレールー こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン	633	20.2	17.2	1.9
15	水	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じる	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 ごまあがら さとう ごま でんぷん じゃがいも こめあがら	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 ながねぎ	630	24.6	19.3	2.0
16	木	ゆでうどん 	牛乳	ごまみそたんたんスープ 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 こめあがら 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 はくさい ほうれんそう	695	24.5	16.5	1.8
17	金	アップル こめこパン 	牛乳	たらのこうそうパンこやき マカロニサラダ ほそぎりやさいのコンソメスープ	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 こめあがら さとう マカロニ じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん ほうれんそう	601	28.6	18.8	2.4
20	月	ごはん 	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあがら さとう ごま ごまあがら	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん ながねぎ	612	23.4	17.1	1.8
21	火	ごはん 	牛乳	【きらっと新潟米地場もん献立】 めぎすのチーズつくね ブロッコリーのごまマヨネーズあえ あきやさいのみそじる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ あがらあげ	こめ さとう でんぷん パンこ マヨネーズ ごま さつまいも	ながねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	644	24.5	19.2	1.7
22	水	むぎごはん 	牛乳	ちゅうかライス みそドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご みそ ヨーグルト スキムミルク なまクリーム	こめ おおむぎ さとう こめあがら でんぷん ごまあがら	にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン	613	21.2	15.3	2.0
24	金	ごはん 	牛乳	【和食の日献立】 さばのごまみそやき おひたし すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ	こめ ごま さとう	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ほししいたけ しらたき みずな ながねぎ	597	26.5	17.0	1.8
27	月	ごはん 	牛乳	とりのからあげ こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ もずく とうふ みそ だいず	こめ ごまあがら でんぷん こむぎこ さとう こめあがら	しょうが にんにく 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	621	23.7	19.0	1.8
28	火	ごはん 	牛乳	【食育の日・栃木県】 あげモロ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 でんぷん こめあがら 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	675	25.6	20.2	1.9
29	水	ごはん 	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ あおだいずサラダ ゴロゴロやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず	こめ さとう でんぷん ハヤシルウ こめあがら じゃがいも	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい しめじ	625	23.9	17.1	1.6
30	木	ごはん 	牛乳	ひじきとツナのてづくりたまごやき たくこんあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ チーズ こんが とうふ みそ	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たくあん なめこ ながねぎ	628	24.0	19.2	2.0

一食平均エネルギー:635 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:17.9 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			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
1	水	ごはん	牛乳	いかのカレーあげ ごまあえ いももちじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ でんぱん こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ しらたき ながねぎ	652	24.3	18.0	1.8
2	木	ごはん	牛乳	ほっけのみそやき きりこぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ こんが さつまあげ とうふ うちまめ ぶたにく だいず	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	618	28.4	15.3	1.9
6	月	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん ローストチーズポテト 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 みそ チーズ とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん いら りんご クリームコーン コーン ほうれんそう	691	27.5	19.4	1.9
7	火	ごはん	牛乳	あつあげのしおそばろあんかけ ブロッコリーのピリうまづけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんが さけ たら とうふ みそ	こめ さとう ごま でんぱん こめあぶら じゃがいも	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 ごぼう しめじ ながねぎ	606	26.2	16.6	1.7
8	水	ごはん	牛乳	<b>【いい歯の日献立】</b> ししゃもフライ きりぼしだいこんのりずあえ こまつなとあつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり あつあげ だいず みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん もやし こまつな ほうれんそう にんじん だいこん	634	22.6	20.2	1.4
9	木	こめこめん	牛乳	あきのごもくじる ゆかりあえ 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 こんが あおのり	こめこめん 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 ながねぎ もやし キャベツ ゆかりこ ごぼう れんこん	658	25.1	17.5	2.0
10	金	コッパン	牛乳	いちごジャム てづくりとうふハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ウインナー しろいんげんまめ	コッパン いちごジャム パンこ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい	616	28.0	18.5	2.2
13	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もずくのチャプチェ だいこんとあつあげのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら だいず もずく ぶたにく あつあげ	こめ ラード でんぱん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら こめあぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが だいこん しめじ チンゲンサイ	643	23.1	17.0	1.9
14	火	むぎごはん	牛乳	ビーンズポークカレー こんにゃくとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン	633	20.2	17.2	1.9
15	水	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じる	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 ごまあぶら さとう ごま でんぱん 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 ながねぎ	630	24.6	19.3	2.0
16	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそたんたんスープ 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 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 はくさい ほうれんそう	695	24.5	16.5	1.8
17	金	アップル こめこパン	牛乳	たらのこうそうパンこやき マカロニサラダ ほそぎりやさいのコンソメスープ	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 さとう マカロニ じゃがいも	りんご にんにく バジル パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん ほうれんそう	601	28.6	18.8	2.4
20	月	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわのさっぱりあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん ながねぎ	612	23.4	17.1	1.8
21	火	ごはん	牛乳	<b>【きらっと新潟米地場もん献立】</b> めぎすのチーズつくね ブロッコリーのごまマヨネーズあえ あきやさいのみそじる	ぎゅうにゅう めぎす とうふ ひじき みそ チーズ 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 キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ	644	24.5	19.2	1.7
22	水	むぎごはん	牛乳	ちゅうかライス みそドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご みそ ヨーグルト スkimミルク なまクリーム	こめ おおむぎ さとう こめあぶら でんぱん ごまあぶら	にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ はくさい こまつな しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン	613	21.2	15.3	2.0
24	金	ごはん	牛乳	<b>【和食の日献立】</b> さばのごまみそやき おひたし すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ	こめ ごま さとう	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ほししいたけ しらたき みずな ながねぎ	597	26.5	17.0	1.8
27	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ こんがりキツネのわふうサラダ もずくのみそじる	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 ごまあぶら でんぱん こむぎこ さとう こめあぶら	しょうが にんにく 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	621	23.7	19.0	1.8
28	火	ごはん	牛乳	<b>【食育の日：栃木県】</b> あげモロ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しに	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	675	25.6	20.2	1.9
29	水	ごはん	牛乳	ハンバーグのブラウンソースかけ あおだいずサラダ ゴロゴロやさいのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおだいず	こめ さとう でんぱん ハヤシルウ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい しめじ	625	23.9	17.1	1.6
30	木	ごはん	牛乳	ひじきとツナのてづくりたまごやき たくこんあえ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ツナ チーズ こんが とうふ みそ	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たくあん なめこ ながねぎ	628	24.0	19.2	2.0

一食平均エネルギー:635 Kcal

たんぱく質:24.8 g

脂質:17.9 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。

