

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	金	ごはん	牛乳	たらのりんごソース ちぐさあえ とうふとわかめのおすまし	ぎゅうにゅう たら たまご とうふ かまぼこ わかめ	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま	りんご しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	636	25.0
4	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご カレーポテトきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう でんぷん ひまわりゆ ジャがいも こめあぶら	にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	638	24.5
5	火	ごはん	牛乳	とりのこうみやき うめあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ ごまあぶら でんぷん こむぎこ ごま ジャがいも こめあぶら	しょうが にんにく コーン こまつな もやし うめぼし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	619	22.7
6	水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう さめ さけ たら とうにゅう しろいんげんまめ みそ	まるパン こめこ でんぷん こめあぶら さとう ジャがいも	しょうが コーン キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ アスパラな	620	27.1
7	木	ごはん	牛乳	【大雪献立】 あつあげのみぞれポンず こんこんツナマヨあえ たらじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ	こめ さとう でんぷん マヨネーズ ジャがいも	だいこん レモンじる にんじん れんこん キャベツ ごぼう ながねぎ はくさい	659	25.7
8	金	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	669	28.6
11	月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかどん こざかなだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご だいず かたくちいわし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	665	25.4
12	火	ごはん	牛乳	【食育の日:岩手県】 さけのごまマヨやき わかめのあえもの こめこのひつつみじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ	こめ マヨネーズ ごま こめあぶら さとう こめこ でんぷん	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	637	24.1
13	水	わかめごはん	牛乳	ハンバーグブラウンソース あおだいずサラダ きせつやささいポトフ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおだいず	こめ みずあめ さとう ハヤシルウ こめあぶら ジャがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい しめじ	600	22.8
14	木	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき れんこんのきんぴら はくさいとさといものみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ くきわかめ あつあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう ごま さといも	しょうが にんにく にんじん れんこん こんにゃく はくさい ほうれんそう ながねぎ	635	26.7
15	金	ちゅうかめん	牛乳	マーボースープ コーンシューマイ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ たら だいず	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ラード パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ いら とうもろこし キャベツ サラダこんにゃく きゅうり	678	29.0
18	月	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト あつあげとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん ジャがいも こめあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモンじる キャベツ しめじ こまつな	638	24.0
19	火	ごはん	牛乳	めぎすこめこあげ きりぼしだいこんのごまじょうゆあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう めぎす ハム あぶらあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら ごまあぶら ごま ほうとうめん	きりぼしだいこん こまつな もやし だいこん はくさい にんじん えのきたけ かぼちゃ ながねぎ	633	24.2
20	水	こくとう コッパパン	牛乳	ホキのマヨネーズやき ジャがいものガーリックケチャップ かきたまスープ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ たまご	コッパパン くるぎとう マヨネーズ ジャがいも こめあぶら でんぷん	パセリ にんにく たまねぎ しめじ ほうれんそう	615	27.6
21	木	むぎごはん	ぶどうと ほうれんそう のジュース	ポークカレー くきわかめサラダ	ぶたにく くきわかめ あおだいず	こめ おおむぎ ジャがいも こめあぶら カレールウ こめこ さとう	ぶどう ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	623	14.8

一食平均エネルギー：638 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 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。

★今月のよしかわ野菜は「長ねぎ」「アスパラ菜」です。