

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	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨ焼き(2こ) ゆかり和え 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ちくわ かつお節 青のり 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ノエグマヨネズ ごま じゃがいも 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	809	32.0
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつた揚げ ごまケチャップソース 鬼は外サラダ 呉汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 コーン 大根 にんじん 長ねぎ	808	28.4
5	月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ブロッコリーのおかか和え ツナじゃが	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 ツナ 厚揚げ	米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん にんにく	803	35.3
6	火	ごはん	牛乳	コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりローストポテト かき卵みそ汁	牛乳 大豆 豚肉 味噌 青のり 豆腐 卵 わかめ みそ	米 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ にら にんじん えのきたけ	747	25.8
7	水	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き いそ和え 豚汁	牛乳 鮭 みそ のり 豚肉 厚揚げ	米 ノエグマヨネズ 米粉 じゃがいも	にんじん もやし ほうれん草 コーン 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ	824	36.4
8	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ豆乳坦々めんスープ 野菜しゅうまい(2こ) 切り干しパンサンデー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆乳 鶏肉	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ラード パン粉 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら コーン ほうれん草 もやし 小松菜 切干大根	885	37.0
9	金	あげパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 卵 鶏肉	コッペパン 米油 砂糖 でんぷん ひまわり油 じゃがいも オリブ油	アスパラ菜 キャベツ コーン バジル にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	711	28.3
13	火	わかめ ごはん	牛乳	【初午献立】 がんもどきの塩そばろあんかけ 青菜のおかか和え 子ぎつね団子汁	わかめ 牛乳 がんもどき 豆乳 大豆 豚肉 かつお節 鶏肉 油揚げ 昆布	米 水あめ でんぷん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも なたね油	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 大根 白菜 干しいたけ 長ねぎ	752	28.8
14	水	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら(2本) ひじきサラダ みそちゃんこ鍋	牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 油揚げ なたね みそ 大豆	米 小麦粉 ノエグマヨネズ ごま 米油 砂糖 ごま油	もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	889	33.0
15	木	ソフト麺	牛乳	カレー南蛮汁 黒糖きなこ豆 わかめとこんにやくのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なたね うずら卵 炒り大豆 きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぷん 黒砂糖 砂糖 米油 ごま	玉ねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 サラダこんにやく キャベツ もやし コーン	819	35.4
16	金	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム ひじきと大豆のチーズ焼き マカロニコールスローサラダ 鮭団子と白菜の豆乳スープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ 鮭 たら 白いんげん豆 豆乳 みそ	食パン 砂糖 米油 マカロニ じゃがいも 米粉	みかん 玉ねぎ トマト キャベツ 大根 にんじん コーン 白菜 ブロッコリー	773	34.1
19	月	豆ごはん	牛乳	五目厚焼玉子 しらたきのつるつる炒め 雪下野菜の酒かす汁	大豆 昆布 牛乳 卵 鶏肉 もずく ツナ 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 でんぷん ひまわり油 米油 じゃがいも 酒かす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン 大根 白菜 しめじ 小松菜 長ねぎ	746	30.8
20	火	ごはん	牛乳	さばのソース焼き ほうれんそうのごまマヨあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 さば ちくわ 豆腐 打 ち豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ノエグマヨネズ ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	829	33.4
21	水	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつの風味漬け たっぷりたまねぎスープ	牛乳 豚肉 昆布 ベーコン	米 小麦粉 ノエグマヨネズ パン粉 米油 米粉ハヤシルウ 砂糖 ごま油	大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ ほうれん草	819	30.8
22	木	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンパどん (肉そぼろ ナムル) みそワントンスープ りんごタルト	牛乳 豚肉 大豆 なたね みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 ワンタン りんごタルト	干しいたけ ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 メンマ にら	790	27.3
26	月	ごはん	牛乳	めぎすのピリ辛塩こうじ焼き(2本) 茎わかめのきんぴら すき焼き風煮	牛乳 めぎす 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ふ	にんにく にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	759	32.7
27	火	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグの おろしソースがけ 刻み昆布のオイスターソース炒め 青菜のみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐 おから ひじき 昆布 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 でんぷん ごま ごま油 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 しいたけ メンマ もやし にんじん しらたき 白菜 小松菜 長ねぎ	761	25.4
28	水	ごはん	発酵乳	【ふるさと献立】 たらの和風あんかけ 千草あえ 給食版さかきん発酵鍋	飲むヨーグルト スキムミルク たら 卵 鶏肉 めぎす 昆布 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 里いも 酒かす	玉ねぎ えのきたけ アスパラ菜 キャベツ にんじん もやし しらたき 長ねぎ 白菜	752	32.7
29	木	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみ大豆サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 青大豆 わかめ かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ 切干大根 キャベツ	849	27.5

一食平均エネルギー：796 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：21.5 g

食塩：2.5 g