

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	木	こめこ ロールパン	牛乳	にこみハンバーグ ブロッコリーのソテー コンソメスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 (ハンバーグ)	米粉ロールパン 砂糖 油 じゃがいも 豚脂 片栗粉(ハンバーグ)	たまねぎ マツジールーム ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ トマト にんにく しょうが	606	25.7	23.6	2.8
2	金	【節分献立】 ごはん	牛乳	いわしのかばやき のりずあえ せつぶんのすましじる こくとうだいず	牛乳 いわし のり 豆腐 かまぼこ 大豆	米 油 砂糖 片栗粉 米粉 小麦粉 黒糖 (黒糖大豆)	もやし ほうれん草 にん じん えのきたけ さやえんどう ねぎ	641	27.9	20.5	1.8
5	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたキムチどんぶり あおのりポテト とうふとみずなのスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 青のり なると 豆腐 昆布(キムチ)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 水あめ(ゼリー)	はくさい しょうが えのきたけ にんにく キムチ だいこん たまねぎ にんじん 水菜 唐辛子 長ねぎ(キムチ) みかん果汁(ゼリー)	621	25.9	13.3	2.0
6	火	【ふるさと】 ごはん	牛乳	めぎすのからあげ オータムポエムのサラダ うちまめのみそじる	牛乳 めぎす ちくわ 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ 大豆ペースト	米 片栗粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ オータムポエム	639	25.5	21.2	1.8
7	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンスープ こんこんスナック キャベツのツナあえ	牛乳 豚肉 なると とうざら卵 青大豆 青のり ツナ	中華麺 油 片栗粉 さつまいも	もやし にんじん 長ねぎ にら コーン れんこん キャベツ 赤しそ ほうれん草	691	29.1	20.0	3.0
8	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれかけ ごもくきんぴら もずくとたまごのスープ ヨーグルト	牛乳 厚揚げ もずく さつまいも 卵 ヨーグルト	米 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	れんこん ごぼう こんにゃく 小松菜 にんじん 長ねぎ さやいんげん	678	27.0	20.3	2.0
9	金	ごもくごはん	牛乳	ポテトとチーズのたまごやき たくあんあえ かぶのみそじる	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 卵 チーズ 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん ごぼう グリンピース こんにゃく たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり たくあん かぶ 長ねぎ えのきたけ	648	26.8	21.6	2.4
13	火	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 豚肉	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 油 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 赤しそ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しらたき	622	24.8	16.2	1.8
14	水	こめこのナン	牛乳	ひよこめとチキンのカレー かいそうサラダ おちゃプリン	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 わかめ 茎わかめ 白ふのり 赤とさかのり 昆布 白とさかのり 練乳 脱脂粉乳(プリン)	米粉のナン 油 ひよこ豆 バター カレールウ チョコレート 水あめ 砂糖 片栗粉(プリン)	きゅうり だいこん コーン にんにく しょうが たまねぎ セロリー トマト りんご ほうれん草	605	27.7	21.1	2.4
15	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューいため いそマヨあえ とうふのみそじる	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんにく キャ ベツ もやし にんじん だいこん 小松菜 えのきたけ	629	26.1	20.2	1.8
16	金	ごはん	牛乳	いかのチリソース もやしとニラのアーモンドあえ さといもいりとんじる	牛乳 いか 豚肉 みそ 大豆ペースト	米 片栗粉 米粉 油 ごま油 砂糖 アーモンド さといも	にんにく 長ねぎ しょうが もやし にら たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	676	33.6	19.1	1.8
19	月	【東北地方】 ごはん	牛乳	しろみざかなのずんだみそやき やみつきキャベツ いもにじる	牛乳 ほき 青大豆 みそ 昆布 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 さといも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 長ねぎ こんにゃく	607	29.6	15.6	1.7
20	火	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき ポテトサラダ なめこのみそじる	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 小ねぎ コーン きゅうり なめこ だいこん にんじん 長ねぎ さやえんどう	697	26.4	26.2	1.8
21	水	ごはん	牛乳	セルフほたるのさとのビビンバ ～おおしまのとくさんひん～ わかめスープ アップルシャーベット	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉(玉子焼き)	しょうが にんにく ぜんまい こんにゃく にんじん ほうれん草 大豆もやし 長ねぎ えのきたけ たまねぎ りんご	631	28.2	17.4	2.3
22	木	ごはん	牛乳	さけチーズフライ ほうれんそうのごまあえ ごじる	牛乳 さけ チーズ 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	米 パン粉 油 砂糖 ごま さといも	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん はくさい 長ねぎ	680	26.5	23.9	1.6
26	月	さつまいもご はん	牛乳	とりのからあげ じゃこサラダ きりぼしだいこんのみそじる	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 さつまいも 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ コーン 切干大根 にんじん はくさい 長ねぎ	659	27.5	18.6	2.1
27	火	むぎごはん	牛乳	エッグカレー かんぶつとみかんのサラダ アーモンド&小魚	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ 片口いわし	米 大麦 じゃがいも 油 春雨 春雨 カレールウ アーモンド 砂糖 ごま 片栗粉 (アーモンド&小魚)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり みかん	678	22.4	21.0	2.5
28	水	ちゅうかめん	のむ ヨー グル ト	マーボーめんスープ コーンシュウマイ シャキシャキサラダ	豚肉 豆腐 みそ たら(シュウマイ) 脱脂粉乳(飲むヨーグルト)	中華麺 油 片栗粉 じゃがいも アーモンド 水あめ(飲むヨーグルト) 小麦粉 豚脂 パン粉 砂糖(シュウマイ)	たまねぎ にんじん 長ねぎ にら にんにく しょうが メンマ コーン きゅうり マスカット果汁(飲むヨーグルト)	616	27.8	10.5	2.8
29	木	ごはん	牛乳	さばのおろしソース ひじきののもの かきたまみそじる	牛乳 さば ひじき 油揚げ 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	だいこん しらたき にんじん えのきたけ 長ねぎ さやいんげん	639	29.2	20.8	1.9

一食平均エネルギー：645 Kcal

たんぱく質：27.2 g

脂質：19.5 g

食塩：2.1 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。