

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やき ゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり とりにく こうやどうふ たまご	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな しそ たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん	649	25.6
2	金	ごはん	牛乳	いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにわそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	679	25.9
5	月	まめごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため かすじる	だいず こんぶ とりにく ぎゅうにゅう たまご みそ もずく ツナ ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう でんぱん ひまわりゆ こめあぶら じゃがいも さけかす	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん はくさい しめじ ながねぎ	626	25.7
6	火	ごはん	牛乳	めぎすのピリからしおこうじやき くきわかめ きんぴら すきやきふうに	ぎゅうにゅう めぎす くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま 心	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき さやいんげん	606	27.1
7	水	あつぎり しよくパン	牛乳	みかんジャム ミートボール コールスローサラダ はくさいのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう みそ しろいんげんまめ とりにく	しよくパン さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	みかん たまねぎ キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい ブロッコリー	606	26.6
8	木	ごはん	牛乳	さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ のり あつあげ	こめ マヨネーズ じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	613	25.9
9	金	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそとうにゅうたんたんめんスープ やさしいしゅうまい きりぼしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ロード パンこ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん コーン たまねぎ ほしいたけ メンマ にら ほうれんそう こまつな もやし きりぼしだいこん	705	29.6
13	火	わかめ ごはん	牛乳	がんもどきのしおそぼろあんかけ あおなのこんぶあえ こぎつねだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう がんもどき とうにゅう だいず ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ ごま みずあめ でんぱん さとう こめあぶら じゃがいも なたねあぶら	にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん はくさい ほしいたけ ながねぎ	603	23.8
14	水	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく だいず あぶらあげ なんと みそ	こめ こむぎこ マヨネーズ ごま こめあぶら さとう ごまあぶら	もやし コーン アスパラな たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	698	27.6
15	木	ごはん	牛乳	とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ	こめ さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが ブロッコリー もやし コーン にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん にんにく	635	27.9
16	金	ソフトめん	牛乳	カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なんと いりだいず きなこ わかめ	ソフトめん カレールウ でんぱん くらざとう こめあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい ほしいたけ ながねぎ ほうれんそう サラダこんにゃく キャベツ コーン	686	30.3
19	月	ごはん	牛乳	ココロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト かきたまみそする	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく みそ あおのり とうふ たまご わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ にら にんじん えのきたけ	632	23.4
20	火	ごはん	牛乳	【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつのふうみづけ たっぷりたまねぎスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン	こめ こむぎこ マヨネーズ さとう ごまあぶら さとう ハヤシルウ ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきたけ ほうれんそう	642	23.6
21	水	コッペパン	牛乳	オムレツ しおこうじドレッシングのサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく	コッペパン でんぱん ひまわりゆ じゃがいも オリーブゆ こめあぶら ハヤシルウ さとう	アスパラな キャベツ コーン バジル にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ ブロッコリー	579	25.3
22	木	ごはん	牛乳	さばのソースやき ほうれんそうのごまマヨあえ うちまめのみそする	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ うちまめ みそ	こめ さとう でんぱん マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ	667	27.0
26	月	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバどん みそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なんと みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワントン	えのきたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい メンマ にら	603	25.0
27	火	ごはん	ほっこう にゅう	【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしよくぼん さかきんほっこうなべ	のむヨーグルト たら スキムミルク とりにく めぎす みそ たまご	こめ さとう でんぱん こめあぶら ごまあぶら さといも さけかす	たまねぎ えのきたけ アスパラな キャベツ にんじん はくさい しらたき ながねぎ	609	26.1
28	水	ごはん	牛乳	てづくりとうふパスタのおろしソースかけ きざみこんぶのオイスターソースいため あおなのみそする	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ひじき こんぶ さつまあげ あつあげ みそ	こめ でんぱん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん しいたけ メンマ もやし にんじん しらたき はくさい こまつな	608	21.3
29	木	むぎごはん	牛乳	ポークエッグカレー かみかみだいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あおだいず わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん キャベツ	687	22.3

一食平均エネルギー：639 kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：18.3 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。

★今月の吉川野菜は、アスパラ菜、長ねぎです。