

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		
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまゆかりあえ こうやどうふのたまごとじ	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 1/2egg マネズ ごま じゃがいも さとう	だいこん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ にんじん ほししいたけ みずな	653	26.2
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 おにはそとサラダ ごじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいす かまぼこ とうふ みそ だいす	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ	677	25.9
5	月	わかめ ごはん	牛乳	【初午献立】 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 だいす ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ 水あめ でんぶん じゃがいも さとう なたねあぶら ごま	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 ほししいたけ ながねぎ	607	24.9
6	火	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 ぶたにく あつあげ	こめ 1/2egg マネズ こめこ じゃがいも	にんじん もやし アスパラな コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	644	29.5
7	水	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	633	27.7
8	木	ゆで中華麺	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 きりほしパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすクラッシュ 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 パンこ こむぎこ ごまあぶら ラード	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ にら コーン ほうれんそう もやし こまつな きりほしだいこん	698	29.2
9	金	あつぎり しよくパン	牛乳	みかんジャム ひじきとだいすのとうにゅうチーズやき コールスローサラダ さけだんごとはくさいのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひじき みそ とうにゅうシュレッド さけ たら とうにゅう しろいんげんまめ	しよくパン こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい かぼちゃ ブロッコリー みかん	663	28.1
13	火	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため あおのりローストポテト かきたまみそしる	ぎゅうにゅう だいす 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	23.7
14	水	むぎごはん	牛乳	セルフのピピンバどん みそワタンスープ チョコプリン（にゅう・たまごふししょう）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なたと みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワタタン こめこ	えのきたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが アスパラな きりほしだいこん もやし にんじん たまねぎ はくさい メンマ にら	638	22.6
15	木	ソフト麺	牛乳	うずらのたまごいり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 なたと うずらたまご わかめ いりだいす きなこ	ソフトめん カレールウ でんぶん 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 ほししいたけ ながねぎ こまつな サラダこんにゃく キャベツ もやし コーン	696	29.8
16	金	コッペパン	牛乳	オムレツのとうにゅうチーズソース しおこうじドレッシングのイタリアンサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうシュレッド ハム ぶたにく	コッペパン タピオカでんぶん さとう ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブゆ こめあぶら こめこのハヤシルウ	たまねぎ パセリ アスパラな キャベツ コーン バジル にんにく しょうが セロリー にんじん エリンギ ブロッコリー	643	26.8
19	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 ゆきしたやさいのさけかすじる	だいす こんぶ みそ ぎゅうにゅう たまご とりにく もすく ツナ ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう でんぶん さけかす ひまわりあぶら こめあぶら じゃがいも	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 こまつな ながねぎ トマト	660	27.7
20	火	ごはん	牛乳	さばのソースやき アスパラなごまマヨあえ うちまめのみそしる	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 でんぶん 1/2egg マネズ ごま じゃがいも	しょうが アスパラな はくさい にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ	659	26.4
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 1/2egg マネズ ごまあぶら こめパンこ さとう こめあぶら こめこのハヤシルウ	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 こまつな	656	25.1
22	木	ごはん	牛乳	めぎすのピリからしおこうじやき くきわかめのきんぴら 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 こめあぶら さとう ごま ふ	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき みずな	616	26.9
26	月	ごはん	発酵乳	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	はっこうにゅう とりにく ししゃも ひじき みそ だいす あぶらあげ なたと	こめ さとう こむぎこ 1/2egg マネズ ごま こめあぶら 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	651	24.9
27	火	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグのおろしソースがけ きざみこんぶのオイスターソースいため あおなのみそしる	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 でんぶん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが だいこん しいたけ メンマ もやし しらたき はくさい こまつな ながねぎ	623	21.7
28	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのわふうあんかけ なめたけあえ きゅうしよくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あぶらあげ めぎす こんぶ みそ	こめ さとう でんぶん 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 もやし なめたけ みずな しらたき ながねぎ はくさい	624	27.8
29	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かみかみだいすサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 きりほしだいこん アスパラな	645	20.9

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：18.4 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。