

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	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 おはなのとうふハンバーグ いそマヨあえ すましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから のり かまぼこ わかめ	こめ さとう でんぱん あぶら ノイックマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ	604	21.6
4 月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ わかめとみかんのさっぱりあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ だいず みそ	こめ でんぱん こめこ こめあぶら はるさめ さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ みかんかんづめ たまねぎ にんじん なめこ こまつな	641	24.8
5 火	ごはん	牛乳	さばのみそに いりたまごあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とうふ	こめ さとう あぶら でんぱん じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく ほししいたけ ごぼう	604	24.7
6 水	ソフトめん	牛乳	ツナビーンズトマトソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ ごま	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 コーン	734	29.8
7 木	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりぼしだいのソースいため こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン だいこん えのきたけ こまつな	647	26.2
8 金	コッパパン	牛乳	いちごジャム てづくりツナチーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ キャベツのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン	コッパパン さとう ノイックマヨネーズ こめこマカロニ ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	617	26.3
11 月	まめごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 ささかまぼこのいそバゲ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ とうふ みそ	こめ こめこ こめあぶら ノイックマヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶらふ	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	674	25.0
12 火	ごはん	牛乳	さばのやくみソースかけ じゃがいもきんぴら わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめあぶら ふ	ながねぎ しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	644	26.7
13 水	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうのかきたまじる だいずとこざかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ こまつな あかしそ	621	26.9
14 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナマヨあえ しおこうじとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ ぶたにく	こめ あまざけ ノイックマヨネーズ じゃがいも	にんじん コーン キャベツ とうな だいこん たまねぎ こんにゃく しめじ ながねぎ	650	23.9
15 金	むぎごはん	牛乳	セルフのプルコギどん あおのりポテト トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん トック ごまあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん にら りんご もやし コーン こまつな	706	25.3
18 月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく だいず あつあげ	こめ こむぎこ ラード でんぱん さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら パンこ	コーン たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	675	25.3
19 火	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル もずくたまごスープ	ぎゅうにゅう たら みそ たまご もずく	こめ でんぱん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん	606	24.1
21 木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー アスパラなどこんにゃくのサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう ショートニング みずあめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アスパラな キャベツ コーン サラダこんにゃく りんご・いよかん・いちごかじゅう	653	22.1

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.4 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況や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。

☆今月の安塚産食材は、切干大根です。