

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	【ひなまつりこんだて】 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 ツナ のり かまぼこ わかめ	こめ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	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	578	21.9
4	月	わかめごはん	牛乳	さわらのはるいろやき ぶたにくとじゃがいものきんぴら こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ だいす みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	666	28.7
5	火	むぎごはん	牛乳	セルフのプルコギどん みそポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん にら りんご えのきたけ コーン ほうれんそう	686	27.8
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ほきのガーリックマヨチーズやき ブロッコリーサラダ はるキャベツの とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ほき とうにゅうチーズ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン いちごジャム さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも こめこ	にんにく ブロッコリー もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ	588	27.0
7	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ シャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ ラード でんぶん さとう はるさめ こまあぶら こめあぶら パンこ	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	672	23.9
8	金	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいす あつあげ わかめ	こめ さとう じゃがいも こまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ しらたき ながねぎ	622	26.3
11	月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ みやぎけん】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのごまサラダ あぶらふとたまねぎのみそしる	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 ノンエッグマヨネーズ こめあぶら こま 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	643	21.5
12	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こめこマカロニの レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ こめこマカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう レモンじる	653	21.6
13	水	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 トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぶん こめこ じゃがいも こめあぶら さとう こまあぶら トック	とうもろこし にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	616	23.4
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうのかきたまじる だいす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 こんぶ だいす かたくちいわし	ゆでうどん でんぶん こめあぶら こま 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 赤しそ	633	27.4
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりほしだいこん もやし とうな キャベツ かぶ かぶのは	607	25.3
18	月	ソフトめん	はっこうにゅう	ビーンズミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいす くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ ハヤシルウ こめこ	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 サラダこんにゃく コーン	628	27.6
19	火	ごはん	牛乳	【そつぎょうおいわいきゅうしょく】 とりにくのからあげ わかめとみかんのさっぱりあえ かぶのみそしる おいわいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ とうにゅう	こめ でんぶん 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 かぶ かぶのは にんじん いちご	709	24.9

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：17.8 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。