

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	金	ちらしずし	牛乳	【卒業お祝い献立】 お花の豆腐ハンバーグ 磯マヨあえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鶏肉 おから のり かまぼこ わかめ	米 砂糖 でんぶ 調合油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ もやし 小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	750	25.4	21.7	2.7
4	月	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ わかめとみかんのさっぱりあえ かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 青大豆 厚揚げ みそ	米 でんぶ 米粉 米油 春雨 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ みかん かぶ かぶの葉 にんじん 玉ねぎ	772	28.8	19.6	2.3
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯漬け けんちん汁	牛乳 さば みそ 青大豆 厚揚げ わかめ	米 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ しらたき 長ねぎ	777	33.2	21.1	2.2
6	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 切干大根のソース炒め キムチ豚汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 じゃがいも こめこ 米油 パン粉	しょうが にんじん 切干大根 もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ キムチ 長ねぎ	769	28.6	18.3	2.2
7	木	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしの塩ナムル トックスープ	牛乳 たら みそ 豚肉	米 でんぶ 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 トック	とうもろこし にんにく もやし 小松菜 にんじん 大根 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	763	27.5	18.7	2.2
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 春雨サラダ ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぶ 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 ラード パン粉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	822	28.4	22.7	2.3
12	火	ごはん	牛乳	鯖の春色焼き 豚肉とじゃがいものきんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 大根 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	827	34.3	25.7	2.2
13	水	きなこ揚げパン	牛乳	スパゲティータラダ 鮭のクリームスープ	きなこ 牛乳 鮭 白いんげん豆 スキムミルク	コッペパン 砂糖 スパゲティ 米油 ごま じゃがいも 米粉	にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	789	32.4	20.2	2.7
14	木	ゆでうどん	牛乳	鶏ごぼうのかきたま汁 大豆と小魚のごまがらめ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 卵 昆布 大豆 片いわし	ゆでうどん でんぶ ごま油 米油 ごま 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ 小松菜 赤しそ	783	33.0	17.2	2.4
15	金	豆ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめの和えもの あぶら麩と玉ねぎのみそ汁	青大豆 牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豆腐 油麩 みそ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	もやし コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ	796	29.8	22.2	2.5
18	月	麦ごはん	牛乳	セルフのとう菜と ツナのそぼろ丼 ローストポテト キャベツとさつま揚げのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 さつま揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぶ 砂糖 じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	751	26.5	19.0	2.3
19	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き 冬菜のツナ炒め うずらのたまごいり 塩こうじポトフ	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 鶏肉 うずら卵	米 甘酒 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし 冬菜 キャベツ かぶ	750	28.6	21.0	2.1
21	木	ソフト麺	発酵乳	ビーンズミートソース 海藻こんにゃくサラダ	はっこうにゅう 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	791	34.3	12.6	2.1
22	金	麦ごはん	牛乳	ボークカレー マカロニのレモン風味サラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 マカロニ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜 レモン	793	25.7	19.3	2.0

一食平均エネルギー：781 Kcal

たんぱく質：29.8 g

脂質：20.0 g

食塩：2.3 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。