

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】 お花の豆腐ハンバーグ 磯マヨあえ すまし汁	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 でんぷん サラダ油 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 ほうれん草 大根 えのきたけ 長ねぎ	739	26.1
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 なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 大豆 みそ	米 でんぷん 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 みかん缶 玉ねぎ にんじん なめこ 小松菜	805	30.6
5 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 炒り卵あえ けんちん汁	牛乳 さば みそ 卵 豆腐	米 砂糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 大根 こんにゃく 干しいたけ ごぼう	775	31.8
6 水	コッパパン	牛乳	いちごジャム 手作りチーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ キャベツのクリームスープ	牛乳 チーズ 卵 ツナ ベーコン 白いんげん豆	コッパパン いちごジャム 砂糖 マヨネーズ 米粉マカロニ 米粉 ごま 米油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	818	34.9
7 木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラ菜とこんにゃくのサラダ セレクトデザート (りんごタルト・いよかんゼリー・チョコクレープ)	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん アスパラ菜 キャベツ コーン サラダこんにゃく	833	25.9
11 月	豆ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめの和え物 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 みそ	米 米粉 マヨネーズ 米油 ごま 砂糖 油麩	もやし コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	797	29.6
12 火	ごはん	牛乳	さばの薬味ソースかけ じゃがいもきんぴら もやしスープ	牛乳 さば さつま揚げ かまぼこ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米油 ビーフン	長ねぎ しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん もやし にら	784	30.5
13 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 わかめのみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油	しょうが にんじん 切干大根 もやし ビーマン 玉ねぎ えのきたけ	758	26.7
14 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き 冬菜のツナマヨあえ 塩こうじ肉じゃが	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 豚肉	米 甘酒 マヨネーズ じゃがいも 米油	にんじん コーン キャベツ 冬菜 玉ねぎ しらたき さやいんげん	860	29.8
15 金	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 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 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	766	32.6
18 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 大豆 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 小麦粉 ラード でんぷん 砂糖 春雨 ごま油 米油 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	862	30.6
19 火	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしの塩ナムル もずくたまごスープ	牛乳 たら みそ かまぼこ 卵 もずく	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油	とうもろこし にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	771	29.5
21 木	麦ごはん	牛乳	セルフのとう菜とツナのそぼろ丼 ローストチーズポテト キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 チーズ さつま揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 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	846	31.0

一食平均エネルギー：801 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：21.8 g

食塩：2.4 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。

☆今月の吉川産野菜は、アスパラ菜です。