

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・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	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鶏肉 おから ツナ のり かまぼこ わかめ	米 砂糖 でんぷん 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 ほうれん草 大根 えのきたけ 長ねぎ	762	27.6
4 月	わかめごはん	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 卒業お祝いリザーブデザート (いちごプリン お米のりんごタルト チョコプリン)	わかめ 牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 グラニュー糖 水あめ ココア	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜 いちご りんご	907	35.5
6 水	コッペパン	牛乳	いちごジャム 手作り豆乳チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 春キャベツの豆乳クリームスープ	牛乳 豆乳シュレッド 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン いちごジャム 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 米粉	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	780	31.0
7 木	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	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 ほうれん草 しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	841	28.8
8 金	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 わかめ 厚揚げ	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	795	33.5
11 月	ごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめのごまサラダ あぶら麩と玉ねぎのみそ汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豆腐 みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま 砂糖 じゃがいも 油麩	もやし コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ	818	27.2
12 火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 米粉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 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 ほうれん草 レモン汁	812	26.0
13 水	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 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 トック	とうもろこし にんにく もやし ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	773	28.2
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	785	34.0
15 金	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 春野菜の塩こうじポトフ	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 かぶの葉	774	30.2
18 月	ソフト麺	発酵乳	ビーンズミートソース 海藻とこんにゃくのサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉 ハヤシルウ 米粉	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	795	34.1
19 火	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 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ ヨーグルト	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 かぶ かぶの葉 にんじん	847	31.7
21 木	麦ごはん	牛乳	セルフのブルコギ丼 みそポテト たまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん にら りんご えのきたけ コーン ほうれん草	837	32.1

一食平均エネルギー：810 Kcal

たんぱく質：30.8 g

脂質：21.0 g

食塩：2.4 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。