

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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
9	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくと とうなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールー コメこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうな サラダこんにやく コーン	629	21.7	16.7	1.7
10	水	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき やさいとツナのソースいため ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ツナ ベーコン だいず	コッパン あぶら くろぎとう さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく パセリ にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ エリンギ トマト	609	30.2	22.5	2.6
<p>☆ふるさと献立 今月のふるさと献立は、桜や菜の花などのお花見をイメージしています。</p>											
11	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 おはなのとうふハンバーグ なのはなあえ おはなみ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから こんぶ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん もやし とうな コーン だいこん ほししいたけ こんにやく	616	25.5	13.3	1.8
12	金	むぎごはん	牛乳	きせつやさいのツナそぼろどん じゃがいものケチャップがらめ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず あつあげ みそ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん とうな にんにく えのきたけ たまねぎ キャベツ	630	23.8	17.8	1.7
15	月	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとこぎかなの こくとうがらめ ゆかりあえ おいわい いちごゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく たまご だいず とうにゅう かたくちいわし	ゆでうどん でんぷん あぶら くろぎとう ごま さとう	にんじん えのきたけ ごぼう ほうれんそう もやし キャベツ こまつな あかしそ いちご	640	26.3	15.4	1.9
16	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふう ブロッコリーのサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり とうふ だいず みそ	こめ マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	ブロッコリー にんじん キャベツ ほうれんそう	633	27.0	19.6	1.6
17	水	ごはん	牛乳	とりにくのヘルシーからあげ ごまサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あおだいず	こめ ごまあぶら でんぷん こめこ ごま あぶら カレールー	しょうが にんにく にんじん もやし コーン たまねぎ トマト ほうれんそう	673	25.6	22.9	1.7
18	木	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ もやしのごまいため かきたまみそしる	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし たら たまねぎ ほうれんそう	630	24.4	19.0	1.8
19	金	ごはん	牛乳	めぎすのごまみそやき のりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう めぎす みそ ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	657	29.3	18.4	1.8
22	月	ソフトめん	牛乳	ごもくあんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく くきわかめ ヨーグルト	ソフトめん あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんじん もやし しょうが ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	638	26.2	14.2	2.1
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨやき うどのおかきんぴら はるやさいのとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ くきわかめ ぶたにく かつおぶし とうふ だいず みそ	こめ マヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう うど こんにやく かぶ かぶのは キャベツ	651	25.3	17.8	2.0
24	水	アップル こめこパン	のむ ヨーグルト (マスカット)	オムレツのワインソースがけ おはなばたけサラダ はるやさいのクリームシチュー	のむヨーグルト たまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめこパン マカロニ あぶら じゃがいも こめこ でんぷん	りんご ぶどう にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ かぶのは	597	27.1	14.4	2.2
25	木	ごはん	牛乳	ギョーザ やさいのツナいため あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あつあげ とりにく	こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ラード	キャベツ たら しょうが にんじん もやし ピーマン にんにく たまねぎ メンマ さやいんげん	676	25.3	19.6	1.5
26	金	ごはん	牛乳	さばのにばいすやき はるやさいのごまマヨあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま マヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう うど にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	662	26.6	23.3	1.8
30	火	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ なたと たまご みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん たら えのきたけ ほうれんそう もやし キムチ たら	601	26.8	16.5	1.9

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：26.1 g

脂質：18.1 g

食塩：1.9 g