

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	
9	火	ごはん		とりのからあげ きりぼしだいこんのごますあえ もやしのみそしる	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ 水あめ こめこ でんぶん こめあぶら ごま さとう	ぶどう しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ たまねぎ もやし	590	21.4	
10	水	むぎごはん	牛乳	セルフのピピンパ チゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと あつあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キムチ には	592	24.8	
11	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくとわかめのサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン いちご	653	20.3	
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすとだいずのあまからあげ とうなのしおこんぶあえ おはなみのっぺいじる	ぎゅうにゅう めぎす だいず こんぶ かまぼこ あつあげ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう	ながねぎ もやし とうな コーン にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ こんにゃく	612	25.0	
15	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨやき うどのおかかきんぴら はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ だいず 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 こんにゃく やまうど ごぼう かぶ かぶのは キャベツ	623	23.4	
16	火	ごはん	牛乳	さばのにはいすやき ごぼうのごまマヨあえ 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 ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	644	26.1	
17	水	アップル こめこパン	牛乳	オムレツのワインソースがけ おはなばだけサラダ はるやさいの とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうにゅう	こめこパン でんぶん さとう こめこマカロニ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも こめこ	りんご 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	655	27.6	
18	木	ゆでうどん	牛乳	わふうかきたまじる だいずとこざかなのこくとうがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ いりだいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぶん くろざとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ	621	29.1	
19	金	むぎごはん	牛乳	セルフのもすくそぼろどん 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 ぶたにく だいず もすく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	580	22.1	
22	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレーやき のりすあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	もやし こまつな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	626	25.9	
23	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース おかかあえ ツナとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし ツナ あつあげ みそ とりにく	こめ ラード さとう でんぶん オリーブゆ あまざけ じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ こまつな にんじん	619	24.2	
24	水	こくとうパン	牛乳	ほきのガーリックマヨやき こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ほき ウインナー だいず	コッパン くろざとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ エリンギ トマト	581	26.7	
25	木	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 ぶたにく なたと くきわかめ ヨーグルト スキムミルク	ソフトめん ごまあぶら でんぶん こめあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ キャベツ きゅうり	599	25.4	
26	金	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 あつあげ ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら 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 には たまねぎ こまつな	658	26.4	
29	月	昭和の日								
30	火	ごはん	牛乳	さわらのおこのみやきふうみ たくあんあえ しおこうじスープ	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり ウインナー あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん しめじ ブロッコリー	640	25.4	

一食平均エネルギー：620 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.4 g

食塩：1.9 g