

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	発酵乳	とりの唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 水あめ 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖	ぶどう しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	766	27.0
10	水	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なると 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 でんぷん	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ にら	763	30.4
11	木	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにゃくとわかめのサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 豚肉 うすら卵 大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく コーン いちご	870	27.4
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすと大豆の甘辛揚げ とう菜の塩昆布あえ お花見のっぺい汁	牛乳 めぎす 大豆 昆布 かまぼこ 厚揚げ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	長ねぎ もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干ししいたけ たけのこ こんにゃく	775	30.8
15	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨ焼き うどのおかかきんぴら 春野菜豚汁	牛乳 ちくわ 青のり さつま揚げ かつお節 豚肉 豆腐 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 こんにゃく やまうど ごぼう かぶ かぶの葉 キャベツ	781	28.8
16	火	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ごぼうのごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 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 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	820	32.7
17	水	アップル米粉パン	牛乳	オムレツのワインソースがけ お花畑サラダ 春野菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん 砂糖 米粉マカロニ オリーブ油 米油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	866	35.8
18	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 卵 昆布 炒り大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 黒砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	758	34.9
19	金	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 じゃがいものケチャップがらめ 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	742	26.6
22	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	802	32.9
23	火	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース おおか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 ツナ 厚揚げ みそ 鶏肉	米 ラード 砂糖 でんぷん オリーブ油 甘酒 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ 小松菜 にんじん	783	29.7
24	水	黒糖パン	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ほき ウィンナー 大豆	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ エリンギ トマト	779	35.1
25	木	ソフト麺	牛乳	うすらの卵入り 五目あんかけスープ くきわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なると うすら卵 茎わかめ ヨーグルト	ソフトめん ごま油 でんぷん 米油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	794	32.5
26	金	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしのごま炒め かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 切干大根 もやし にら 玉ねぎ 小松菜	806	30.6
29	月	昭和の日							
30	火	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 たくあんあえ うすらのたまご入り塩こうじスープ	牛乳 さわら かつお節 青のり ウィンナー うすら卵	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 しめじ ブロッコリー	821	32.2

一食平均エネルギー：795 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：20.9 g

食塩：2.4 g