

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(1,2群)	熱や力になるもの(5,6群)			体の調子を整えるもの(3,4群)
9	火	ごはん	牛乳	ちくわのごまマヨ焼き(2こ) ほうれん草の彩り和え 新たまねぎのみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	761	26.5
10	水	ごはん	牛乳	やみつきちキン 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ もやし	723	29.4
11	木	ごはん	牛乳	ししゃもの磯部揚げ(2尾) のり酢和え 肉じゃが	牛乳 ししゃも 豆腐 青のり ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも	もやし ほうれん草 コーン レモン汁 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	842	32.8
12	金	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ かまぼこ 豆乳	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ こんにやく コーン いちご	844	23.6
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグの甘酒トマトソース おかか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ かつお節 厚揚げ ツナ みそ	米 ラード 砂糖 でんぷん 米油 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 もやし えのきたけ	766	28.9
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ(2こ) もやしのごま炒め わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 高野豆腐 わかめ 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	743	26.5
17	水	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 さくらゼリー	牛乳 めぎす 大豆 昆布 かまぼこ 豆腐	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 干しいたけ たけのこ しらたき ほうれん草 さくらんぼ レモン汁	776	28.1
18	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼう和風うどん汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 昆布 炒り大豆 片口いわし	ゆでうどん 黒砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	717	31.2
19	金	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのワインソースがけ 米粉マカロニのフレンチサラダ 春野菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	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	にんじん キャベツ りんご きゅうり コーン レモン汁 玉ねぎ かぶ	851	34.9
22	月	ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き ごぼうのごまマヨ和え 塩こうじスープ	牛乳 さば ウインナー	米 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	しょうが 玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん コーン 大根 しめじ ブロッコリー	836	31.1
23	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2こ) にんじんのツナ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ こんにやく さやいんげん	852	30.0
24	水	ごはん	牛乳	ホキのガーリックマヨ焼き うどのおかかきんぴら 春野菜のごま豚汁	牛乳 ほき さつま揚げ 茎わかめ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 砂糖 じゃがいも ねりごま ごま	にんにく パセリ にんじん こんにやく やまうど 玉ねぎ かぶ キャベツ	790	34.0
25	木	ソフト麺	牛乳	ミートソース ひじきと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト 切干大根 キャベツ もやし きゅうり コーン	804	38.1
26	金	黒糖パン	牛乳	手作り豆乳チキングラタン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豆乳 かまぼこ ウインナー 大豆 みそ	コッペパン 黒砂糖 米油 米粉 米パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく 大根 トマト	785	28.7
30	火	ごはん	飲む ヨーグルト	セルフのもずくそばろ井 お好みポテト 春キャベツのみそ汁	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 もずく かつお節 青のり 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ	747	25.5

一食平均エネルギー：789 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：19.7 g

食塩：2.5 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります。