

新学期が始まってから1か月が過ぎました。新しい環境での緊張がほぐれて、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。

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	水	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ ひじき さつまあげ とうふ みそ だいた	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	613	22.0
2	木	わかほごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 とりにくのとうにゅうチーズやき こまつなのおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうチーズ とうふ かまぼこ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら	コーン たかなづけ こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	587	27.0
7	火	ごはん	牛乳	ほきのごまだれがけ メンマのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ほき ちくわ くきわかめ あつあげ みそ だいた	こめ でんぱん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん メンマこんにやく たまねぎ キャベツ	607	27.1
8	水	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとこまつなごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく だいた	こめ おおむぎ ラード こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ハヤシルウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	652	20.1
9	木	たけのこごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ ゆかりあえ さんさいじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす がたにく あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ さんさい ごぼう ながねぎ	572	24.7
10	金	まるパン	牛乳	やきメンチカツ キャベツとツナのソテー やさいとパスタのスープ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく ツナ ハム だいた	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ なたねあぶら じゃがいも こめこマカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ	606	25.5
13	月	ごはん	牛乳	【しよくいくのひ・ぎふけん】 けいちゃん きりぼしだいこんのツナマヨあえ かんてんスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぱん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン ほうれんそう たまねぎ メンマ もやし	615	24.4
14	火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー なつみかんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいた ヨーグルト スキムミルク なまクリーム	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 きゅうり あまなつかん	678	23.5
15	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんめん きりぼしバンサンスー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう がたにく だいた みそ いらだいた あおのり かたくちいわし	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こまつな きりぼしだいこん コーン	693	28.9
16	木	ごはん	牛乳	さばのしおこうじやき ひじきのいろどりあえ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ だいた	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	621	25.7
17	金	ごはん	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポテトフレンチサラダ たまごスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう がたにく とりにく たまご	こめ ラード じゃがいも こめあぶら でんぱん みずあめ グラニューとう さとう	たまねぎ にんじん きゅうり コーン えのきたけ ほうれんそう ブルーベリー	655	21.9
21	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき しおこんぶナムル ごもくマーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ がたにく だいた あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ でんぱん ごまあぶら こめあぶら	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ なら	650	25.5
22	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう がたにく だいた くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	625	27.7
23	木	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき キャベツとにらのいためもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ がたにく とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ビーフン	にんにく にんじん キャベツ なら たまねぎ えのきたけ こまつな	619	27.8
24	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ わかめ みそ	こめ こめこ こめパンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	640	27.4
27	月	むぎごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツのごまみそスープ	ぎゅうにゅう がたにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま ねりごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ	574	21.0
28	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものケチャップがらめ いそあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう かつお かまぼこ のり あぶらあげ たまご	こめ でんぱん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ なら	660	25.1
29	水	ごはん	牛乳	はるまき もやしとだいたのツナあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう がたにく ツナ あおだいず とうふ	こめ こめあぶら ラード はるさめ こむぎこ こめこ さとう でんぱん ごまあぶら	にんじん もやし こまつな しょうが にんにく キャベツ たまねぎ メンマ ほししいたけ ながねぎ	717	22.8
30	木	ごはん	牛乳	ささかまヨやき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ がたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ コーン にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	641	22.8
31	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ こめこマカロニのサラダ アスパラとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン くるぎとう タビオカこ さとう こめこマカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ だいたあぶら なたねあぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	625	27.1

一食平均エネルギー:633 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:17.7 g

食塩:1.9 g

*献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。