

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	あじのごまてりやき カレーあえ はるやさいのにももの	牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま じゃがいも 砂糖	しょうが ほうれん草 もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ こんにゃく さやえんどう	628	30.7
2	木	ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 セルフの3しょくそぼろどん うめあえ たけのこのみそしる ミニたいやき	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 わかめ みそ 小豆	米 米油 砂糖 小麦粉	しょうが 枝豆 キャベツ もやし 小松菜 梅 にんじん えのきたけ 長ねぎ たけのこ	711	29.5
7	火	ごはん	牛乳	チキンカレー アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 米油 小麦粉 パーム油 なたね油 アーモンド カレールウ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	677	20.4
8	水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースがけ くきわかめのいためもの ちゅうかふうコンスープ	牛乳 厚揚げ 茎わかめ さつま揚げ ベーコン 卵	米 砂糖 ごま油 でんぷん	長ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 とうもろこし	636	23.6
9	木	ごはん	牛乳	さばのみそに いそかサラダ きりぼしだいこんのさわにわん	牛乳 さば みそ のり 豚肉	米 砂糖	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう 水菜 ★切り干し大根 ★干しいたけ	672	25.2
10	金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ チンゲンサイスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン きくらげ たけのこ もやし チンゲンサイ えのきたけ とうもろこし	655	25.4
13	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しろみざかなのかんずりソースがけ さっぱりおひたし やまのさちじる	牛乳 メルルーサ かつお節 油揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし だいこん なめこ 小松菜 たけのこ わらび	633	24.9
14	火	ごはん	牛乳	カップなつとう いとかまあえ みそあじにくじゃが	牛乳 納豆 糸かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ	米 じゃがいも 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	626	26.0
15	水	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ ローストップ もやしのちゅうかサラダ	牛乳 豚肉 なた	中華麺 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油	キャベツ 長ねぎ にんじん いら とうもろこし きくらげ にんにく もやし ほうれん草	616	25.8
16	木	ごはん	牛乳	【体育大会応援献立】 ぶたにくのスタミナいため パトンサラダ こうはくしおこうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 かつお節 かまぼこ	米 米油 砂糖 でんぷん マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ 長ねぎ	641	27.6
17	金	こめこの こくとう パン	牛乳	タンドリーチキン ひじきのごまサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ひじき ツナ ベーコン 白いんげん 豆乳	米粉パン 黒砂糖 砂糖 米油 ごま 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	635	33.9
20	月	ごはん	牛乳	メンチカツ たくあんあえ たまねぎのみそしる	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 なたね油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ こまつな	662	22.6
21	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～沖縄県～ ミヌダル(ぶたにくのくろごまむし) にんじんしりしり もずくのスープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 なたも ずく	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも	もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜	654	27.9
22	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフト麺 米油 米粉	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	664	29.0
23	木	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき アスパラのマヨネーズあえ かきたまじる	牛乳 さわら みそ 豆腐 卵	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも でんぷん	★アスパラガス もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ さやえんどう	658	28.1
24	金	ごはん	牛乳	いかのガーリックソース ほうれんそうのナムル とうふとわかめのちゅうかスープ	牛乳 いか 皮肉 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく もやし にんじん ほうれん草 メンマ	620	26.8
27	月	振替休業日							
28	火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ゆかりこんがあえ かぶのみそしる	牛乳 がんもどき 昆布 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ かぶ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	599	20.7
29	水	ごはん	牛乳	ししゃものしちみマヨやき ごもくきんびら あつあげのみそしる	牛乳 子持ちししゃも さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 マヨネーズ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん 長ねぎ	597	22.1
30	木	ごはん	牛乳	アスパラいりハヤシライス あおだいずのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青大豆 わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 ハヤシルウ	玉ねぎ にんじん エリンギ ★アスパラガス しょうが にんにく トマト キャベツ もやし	722	24.2
31	金	まるパン	牛乳	セルフバーガー(たらフライ) コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 すけそうだら ウインナー	パン パン粉 米油 マカロニ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい 玉ねぎ にんじん	587	23.7

一食平均エネルギー:645 Kcal

たんぱく質:25.9 g

脂質:18.7 g

食塩:2.2 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。