

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	わかばごはん	牛乳	【こどものひこんだて】 とりのくのとうにゅうチーズ焼き こまつなのおひだし わかたけかぶとじる	あおだいす 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
2	木	わかばはんえんそく おべんとうのじゅんびをおねがいします							
7	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ 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 だいす	こめ でんぶん こめあぶら こま さとう じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく たまねぎ キャベツ	607	27.1
8	水	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ 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 ぶたにく ツナ ハム だいす	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ じゃがいも こめこマカロニ なたねあぶら	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	588	25.3
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 ぶたにく 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	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくとこまつなのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	こめ おおむぎ ラード こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく こまつな コーン キャベツ	652	20.1
13	月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ・ぎふけん】 けいちゃん きりほしだいこんのツナマヨあえ かんでんスープ	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 でんぶん 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 きりほしだいこん 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 だいす ヨーグルト 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 あまなつカン	648	20.6
15	水	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズ焼き 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 ぶたにく とうふ なると	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 にら たまねぎ えのきたけ こまつな	624	27.5
16	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ごまみそたんたんめん きりほしパンサンスー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ いりだいす 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 きりほしだいこん コーン	696	28.8
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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつまご	こめ ラード じゃがいも こめあぶら でんぶん	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	603	21.9
20	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	602	22.5
21	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 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 ぶたにく だいす あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ でんぶん 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 にら	655	25.2
22	水	ごはん	牛乳	さばのしおこうじ焼き 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 だいす	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
23	木	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 ぶたにく だいす 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 サラダこんにゃく コーン	621	27.7
24	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりすあえ とうふのみそしる ブルーベリーゼリー	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 さとう みずあめ グラニューとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ブルーベリー	692	27.4
28	火	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 ぶたにく 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 きりほしだいこん 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	583	20.6
29	水	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 しるいんげんまめ とうにゅう	こめこパン くらざとう タピオカこ さとう こめこ だいすあぶら じゃがいも こめこマカロニ こめあぶら 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	621	27.1
30	木	ごはん	牛乳	ささかまマヨ焼き 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 ぶたにく 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 こんにゃく さやいんげん	641	22.8
31	金	ごはん	牛乳	はるまき もやしとだいすのツナあえ とうふのちゅうか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あおだいす 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 でんぶん 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	699	22.6

一食平均エネルギー：628 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：17.5 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。