

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	ささかま Mayo やき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ 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	640	22.8	
2	木	わかほごはん	牛乳	【こどもの日献立】 とりにくのとうにゅうチーズやき こまつなごまおひたし 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 とうにゅうシュレッド とうふ かまほこ わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ごま	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	622	26.6	
7	火	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サラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす チーズ だいすたんぱく	こめ おおむぎ さとう こめあぶら ラード ごま じゃがいも こめこ ハヤシルウ ごまあぶら こめこのハヤシルウ	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	666	21.0	
8	水	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ ごまゆかりあえ さんさいじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ツナ とうふ みそ	こめ こめこ こめあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな あかしそ さんさい ごぼう ながねぎ	600	24.2	
9	木	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 こめあぶら 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	606	22.6	
10	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ 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 くらざとう タピオカこ さとう だいすあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ 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	623	27.1	
13	月	ごはん	牛乳	はるまき もやしとだいすのツナあえ とうふのちゅうかに	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 こめあぶら	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	697	23.2	
14	火	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 あつあげ 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	615	25.6	
15	水	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 いらたまじる	ぎゅうにゅう かつお かまほこ のり あつあげ たまご	こめ でんぶん 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 にら	649	26.2	
16	木	ゆでちゅうか めん	牛乳	ごまみそたんたんめん きりぼしパンサンスー 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 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 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	698	29.5	
17	金	まるパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ タルタルソースかけ 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 ハム だいすたんぱく ツナ だいす	まるパン ラード でんぶん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 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	620	25.6	
20	月	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい) ちゃん きりぼ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 かまほこ かんてん わかめ	こめ こめあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	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	635	25.3	
21	火	ごはん	牛乳	ふとまきたまご 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 さつまあげ あつあげ みそ だいす	こめ さとう こむぎでんぶん だいすあぶら ごま じゃがいも こめあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	628	24.2	
22	水	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやし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 もやし にら たまねぎ えのきたけ こまつな	620	27.5	
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 ごま	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	640	28.6	
24	金	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 クレープ(ブルーベリー)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう だいすこ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら こめこ	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 にら ブルーベリー	680	22.0	
27	月	清里っ子スポーツフェスティバルの振替休業日								
28	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 かとうれんにゅう 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 カレールー 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)	647	20.4	
29	水	ごはん	牛乳	ホキのごまだれかけ メンマのために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ 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 ごま 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	632	25.8	
30	木	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 とりにく だいすたんぱく ハム たまご	こめ ラード じゃがいも こめあぶら でんぶん	たまねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれんそう	605	22.8	
31	金	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 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 なたねあぶら ごまあぶら こめあぶら でんぶん	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	657	25.4	

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.7 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。