

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	笹かまヨ焼き わかめの和え物 カレー肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 米油 じゃがいも	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	825	29.8
2	木	若菜ごはん	牛乳	【こどもの日献立】 鶏肉の豆乳チーズ焼き 小松菜ごまあえ 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 鶏肉 豆乳シュレッド 豆腐 かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 米油 ごま	コーン 高菜漬 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	752	32.8
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにゃくと小松菜のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆	米 大麦 米油 ラード 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにゃく 小松菜 コーン キャベツ	805	23.6
8	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル うずら卵入り五日マーボー	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にはら	867	33.1
9	木	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ なた	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし 小松菜	753	26.9
10	金	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまゆかり和え 山菜汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ みそ	米 米粉 米油 ごま	にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 白菜 山菜 ごぼう 長ねぎ	738	33.4
13	月	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん 切り干し大根のツナマヨあえ 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 わかめ	米 ごま油 でんぷん 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 切干大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ メンマ もやし	792	30.4
14	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきのいろどりあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	792	32.3
15	水	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ キャベツとツナのソテー 野菜とパスタのスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 ツナ ハム 大豆	丸パン ラード 砂糖 米油 米粉 なたね油 じゃがいも マカロニ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく トマト パセリ	800	33.5
16	木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん 切り干しパンサンスー 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 炒り大豆 青のり 片口いわし	中華麺 米油 砂糖 ねりごま ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ 小松菜 切干大根 コーン	890	37.2
17	金	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 にらたま汁	牛乳 かつお かまぼこ のり 油揚げ 卵	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にはら	823	32.2
20	月	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	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ハム 卵	米 ラード じゃがいも 米油 でんぷん	玉ねぎ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ほうれん草	760	28.0
21	火	ごはん		あじの味噌マヨネーズ焼き もやしとにらの炒めもの ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なた	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ビーフン	にんにく にんじん もやし にはら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	783	34.4
22	水	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツのごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま ねりごま	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ メンマ にはら	764	26.6
23	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフト麺 米油 ハヤシルウ ごま	玉ねぎ 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	799	35.1
24	金	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 卵 豆乳シュレッド ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ キャベツ	773	26.2
27	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー パインサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン缶	755	22.5
28	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマ炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 ほき ちくわ 茎わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん メンマ こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	749	30.5
29	水	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツ 米粉マカロニのサラダ アスパラ豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン 黒砂糖 タピオカ粉 砂糖 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉 なたね油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス	838	35.8
30	木	ごはん	牛乳	【体育祭献立】 チキンたれカツ のり酢あえ 豆腐のみそ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 パン粉 米油 砂糖 でんぷん	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ りんご	847	34.6
31	金	ごはん	牛乳	春巻 もやしと大豆のツナあえ 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 ツナ 青大豆 豆腐	米 米油 ラード 緑豆春雨 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ メンマ 干しいたけ 長ねぎ	850	28.4