

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	808	29.5
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 小松菜ごまおひたし 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	745	31.3
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 角チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆 チーズ	米 大麦 米油 ラード 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま 米粉のハヤシルウ ごま油	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	845	27.4
8	水	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 ツナ 豆腐 みそ	米 米粉 米油 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 山菜 ごぼう 長ねぎ	716	29.4
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 なると	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	735	26.6
10	金	黒糖 こめ粉パン	牛乳	オムレツ 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 米粉 大豆油 マカロニ 米油 じゃがいも 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
13	月	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 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	840	28.8
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 厚揚げ 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	763	31.6
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 にらたま汁	牛乳 かつお かまぼこ のり 厚揚げ 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 にら	794	31.5
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 青のり 片口いわし	中華麺 米油 砂糖 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	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	799	33.4
20	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	774	30.1
21	火	ごはん	牛乳	太巻き玉子 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 卵 さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 小麦でん粉 大豆油 じゃがいも 米油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	730	26.3
22	水	ごはん	牛乳	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 なると	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 にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	765	34.1
23	木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 荳わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 荳わかめ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 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	792	35.2
24	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル うずら卵入り五目マーボー	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 にら	849	32.8
27	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 夏みかんサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト 加糖練乳 スキムミルク 生クリーム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	804	24.5
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 荳わかめ 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	731	30.2
29	水	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	742	27.7
30	木	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のり酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 わかめ みそ	米 米粉 米パン粉 米油 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	773	32.8
31	金	麦ごはん	牛乳	セルフのピピンパ キャベツのごまみそスープ クレープ (ブルーベリー)	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 大豆粉	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 米油 米粉	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 にら ブルーベリー	808	25.9

一食平均エネルギー：788 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：21.5 g

食塩：2.4 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。