

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	【こどもの日こんだて】 とりにくのチーズやき とうなのごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう こめあぶら ごま	コーン とうな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ たかなづけ	593	25.1	19.8	2.4
2	木	遠足(給食はありません)									
7	火	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス とうなとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま ラード	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト とうな サラダこんにゃく コーン キャベツ	649	20.0	18.6	1.4
8	水	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 ごまゆかりあえ 山菜(さんさい)いりみそしる	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 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ きゅうり みずな なめこ うど わらび ながねぎ あかしそ ごぼう	592	24.7	18.9	2.0
9	木	遠足予備日(給食はありません)									
10	金	まるパン	牛乳	やきメンチカツ キャベツナソテー 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 だいず	まるパン さとう ラード こめあぶら こめこ じゃがいも 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	602	25.5	23.0	2.3
13	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 なた	こめ ごまあぶら さとう でんぷん 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 たまねぎ こまつな	609	22.5	14.2	1.8
14	火	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき 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 チーズ ひじき とうふ さつまあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ 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	625	24.3	18.6	2.2
15	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 さつまあげ	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 いら たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	619	27.6	17.4	1.8
16	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんめん きいぼしパンサンスー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 キャベツ きりぼしだいこん コーン	712	30.4	22.2	2.0
17	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ パンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	652	28.7	19.2	2.0
20	月	ごはん	牛乳	はるまき もやしとだいずのツナあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あおだいず とうふ なた	こめ こめあぶら ラード はるさめ こむぎこ こめこ さとう でんぷん 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 ほししいたけ ながねぎ	719	24.7	26.1	1.7
21	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマのいためもの 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 だいず	こめ でんぷん 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 えのきたけ	605	25.5	16.1	2.0
22	水	ごはん	牛乳	ささかまのマヨネーズやき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう あおのり ささかまほこ わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ コーン もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	626	23.2	16.6	1.8
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 だいず 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	652	28.0	15.9	1.8
24	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラガスのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	こめこパン くらぎとう さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ タピオカこ 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	624	27.0	20.5	2.1
27	月	体育大会 振替休業日									
28	火	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん きりぼしだいこんのツナマヨあえ かんてんスープ	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 もやし 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	637	25.6	19.9	2.0
29	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 かまぼこ のり あぶらあげ たまご	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが もやし にんじん いら ほうれんそう たまねぎ キャベツ	662	26.6	17.7	2.0
30	木	ごはん	牛乳	チキンカレー なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なつみかん	605	18.8	13.5	1.6
31	金	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 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま 水あめ	にんにく しらたき 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 いら ブルーベリー	670	23.5	19.0	1.9

一食平均エネルギー:636 Kcal

たんぱく質:25.1 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。

今月の三和産食材

・とうな ・アスパラガス ・たけのこ ・きりぼしだいこん

日	曜	献立名		使用材料名(★太字は三和区産)			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	わかほごはん	牛乳	【こどもの日こんだて】 とりにくのチーズやき とうなのごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう こめあぶら ごま	コーン とうな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ たかなづけ	593	25.1	19.8	2.4
2	木	遠足(給食はありません)									
7	火	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス とうなとこんにやくのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま ラード	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト とうな サラダこんにやく コーン キャベツ	649	20.0	18.6	1.4
8	水	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめあげ ごまゆかりあえ 山菜(さんさい)いりみそしる	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 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ きゅうり みずな なめこ うど わらび ながねぎ あかしそ ごぼう えのきたけ	592	24.7	18.9	2.0
9	木	遠足予備日(給食はありません)									
10	金	まるパン	牛乳	やきメンチカツ キャベツナソテー 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 だいず	まるパン さとう ラード こめあぶら こめこ じゃがいも 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	602	25.5	23.0	2.3
13	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 なた	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 たまねぎ こまつな	609	22.5	14.2	1.8
14	火	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき 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 チーズ ひじき とうふ さつまあげ みそ だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ	625	24.3	18.6	2.2
15	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 さつまあげ	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 いら たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	619	27.6	17.4	1.8
16	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまみそたんたんめん きいぼしパンサンスー あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いりだいず 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 キャベツ きりぼしだいこん コーン	712	30.4	22.2	2.0
17	金	ごはん	牛乳	チキンたれカツ のりずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ パンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	652	28.7	19.2	2.0
20	月	ごはん	牛乳	はるまき もやしとだいずのツナあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あおだいず とうふ なた	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 ほししいたけ ながねぎ	719	24.7	26.1	1.7
21	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマのいためもの 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 だいず	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 こんにやく たまねぎ えのきたけ	605	25.5	16.1	2.0
22	水	ごはん	牛乳	ささかまのマヨネーズやき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう あおのり ささかまぼこ わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ コーン もやし にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	626	23.2	16.6	1.8
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 だいず 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 サラダこんにやく	652	28.0	15.9	1.8
24	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラガスのクリームスープ	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 くるぎとう さとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ なたねあぶら タピオカ	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	624	27.0	20.5	2.1
27	月	スポーツフェスティバル 振替休業日									
28	火	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて・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 ごま	しょうが にんにく キャベツ もやし 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	637	25.6	19.9	2.0
29	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 かまぼこ のり あぶらあげ 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 いら ほうれんそう たまねぎ キャベツ	662	26.6	17.7	2.0
30	木	ごはん	牛乳	チキンカレー なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なつみかん	605	18.8	13.5	1.6
31	金	ごはん	牛乳	セルフのびピンバ キャベツのごまみそスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま 水あめ	にんにく しらたき 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 いら ブルーベリー	670	23.5	19.0	1.9

一食平均エネルギー:636 Kcal たんぱく質:25.1 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。

今月の三和産食材

- ・とうな
- ・アスパラガス
- ・たけのこ
- ・きりぼしだいこん

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		
1	水	わかほごはん	牛乳	【こどもの日献立】 とりにくのチーズやき とうなごまおひたし わかたけかぶとしる	あおだいす かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ かまぼこ わかめ	こめ さとう こめあぶら ごま	コーン たかなづけ とうな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	594	26.2
7	火	むぎごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス とうなとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら ラード ごま さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ	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 とうな コーン キャベツ	649	20.0
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 さんさいいりみそしる	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 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ きゅうり あかしそ さんさい ごぼう ながねぎ	592	24.7
10	金	まるパン	牛乳	やきメンチカツ キャベツナソテー 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 なたねあぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン にんにく トマト パセリ	602	25.5
13	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 なた	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 ビーマン にんじん たまねぎ こまつな	609	22.5
14	火	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき 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 チーズ ひじき さつまあげ とうふ みそ だいす	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ 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	621	23.9
15	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 さつまあげ	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 いら たまねぎ えのきたけ こまつな	618	27.5
16	木	ゆでちゅうが 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 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 キャベツ きりほしだいこん コーン	712	30.4
17	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	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ パンこ こめあぶら さとう	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	652	28.7
20	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 なた	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 ほししいたけ ながねぎ	719	24.7
21	火	ごはん	牛乳	ホキのごまだれがけ メンマのいためもの 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 えのきたけ	605	25.6
22	水	ごはん	牛乳	ささかまヨやき 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 さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ コーン もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	632	23.3
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	652	28.1
24	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラガスのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	こめこパン くるぎとう 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	624	27.0
28	火	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(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 ごま	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	637	25.6
29	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 にらたまじる	ぎゅうにゅう はるがつお かまぼこ のり あぶらあげ 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 いら	662	26.7
30	木	ごはん	牛乳	チキンカレー なつみかんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	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)	605	18.8
31	金	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 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま ねりごま ぶどうとう みずあめ グラニューとう	にんにく しらたき 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 いら ブルーベリー	669	23.4

一食平均エネルギー：636 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.7 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。