

日曜	献立名		使用材料名			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 月	ごはん	牛乳	こめこのギョーザ はるさめサラダ ごもくちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ でんぶん さとう こめこ はるさめ ごまあ ぶら こめあぶら	キャベツ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんに く たまねぎ メンマ ほししい たけ	621	22.8	18.2	1.9
2 火	ごはん	牛乳	さめのたつたあげ いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう さめ の り ぶたにく だいず みそ	こめ さとう でんぶん こめこ こめあぶら じゃ がいの	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ え のきたけ はねぎ	601	27.8	16.9	1.9
3 水	コッペパン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきのチーズやき しょうゆフレンチ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ウインナー	コッペパン さとう こめ あぶら じゃがいの	いちご たまねぎ トマト こま つな もやし にんじん キャベ ツ ブロッコリー	572	25.3	21.4	2.6
4 木	ごはん	牛乳	【食育の日：よくかんで食べよ う】 いわしのカリカリやき カミカミだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたに く あつあげ	こめ さとう ごま こめ あぶら カレールウ こめ こ	しょうが こまつな キャベツ にんにく たまねぎ にんじん しめじ	626	24.2	19.7	1.4
5 金	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき なめたけあえ しんじゃがいのものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく だい ず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめ あぶら じゃがいの さと う でんぶん	キャベツ にんじん こまつな なめたけ たまねぎ こんにやく はねぎ しょうが	635	24.8	19.5	2.0
8 月	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ な ると とうふ わかめ ヨーグルト	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ きりぼしだい いこん にんじん こまつな も やし えのきたけ だいこん	631	25.2	18.7	1.9
9 火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげのそぼろあんかけ きりぼしだいこんのやきそぼろ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにつく あおだいず ぶたにく あおのり め ぎす だいず みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいの	しょうが きりぼしだいこん に んじん キャベツ ピーマン た まねぎ ごぼう ながねぎ	602	27.0	17.5	1.7
10 水	ごはん	牛乳	【減塩の日】 さばのカレーやき ごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば あ つあげ みそ	こめ さとう ごま じゃ がいの	しょうが にんじん キャベツ こまつな しめじ だいこん た まねぎ はねぎ	598	26.6	18.4	1.8
11 木	ソフトめん	牛乳	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ ごまマヨネーズサラダ	はっこうにゅう ぶたに く さつまあげ なた だいず あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいの ごま ノエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし こまつな コ ーン	595	26.2	13.8	2.0
12 金	ごはん	牛乳	ほきのみそマヨやき ウインナーとやさいのケチャップ いため にくじゃが	ぎゅうにゅう ほき み そ ウインナー ぶたに く あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ こめ こ こめあぶら じゃが いの さとう	にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん コーン た まねぎ しらたき はねぎ	661	28.9	20.6	2.0
15 月	ごはん	牛乳	セルフのプルコギどん のりしおキャベツ ワンタンのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたに く みそ あおのり なた とうふ	こめ こめあぶら はるさ め さとう ごまあぶら ワンタン ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら こまつな キャベツ も やし ほししいたけ	613	25.6	18.5	1.8
16 火	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう だいず もずく あぶらあげ み そ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう	にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ	626	24.2	19.3	1.9
17 水	アップルこめごはん	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー コロコロやさいのトマトスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウインナー だい ず みそ	こめこパン マカロニ こ めあぶら じゃがいの	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ トマト パセリ	575	26.6	21.1	2.3
18 木	あじさいごはん	牛乳	あつやきたまご くきわかめのきんぴら キャベツとぶたにくのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつま あげ ぶたにく とうふ だ いず みそ	こめ くらまい さとう じゃがいの こめあぶら ごま	あかしそ にんじん ごぼう こ まつな キャベツ	610	25.5	18.6	2.5
19 金	ごはん	牛乳	あつあげとポテトのヤンニョム ソース わかめのごまサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ とりにつ く ぶたにく だいず とう ふ	こめ じゃがいの こめあ ぶら さとう ごま は るさめ ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし に んじん たまねぎ こまつな	613	22.6	19.3	1.8
22 月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたに く だいず	こめ おおむぎ こめあ ぶら じゃがいの こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ア スパラガス コーン	619	21.2	18.1	1.6
23 火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのいためもの うめマヨあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたに く あつあげ たまご み そ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ノエッグマヨネ ーズ じゃがいの	にんじん キャベツ にんにく もやし こまつな うめぼし た まねぎ えのきたけ はねぎ	614	24.6	19.8	1.7
24 水	ごはん	牛乳	やさしいゅうまい ピーマンいため はっぽうさい	ぎゅうにゅう とりにつ く ぶたにく ツナ なた とうふ	こめ こむぎこ こめあ ぶら ピーマン でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんに く もやし はねぎ メンマ ほし しいたけ キャベツ こまつな	626	24.1	18.9	1.9
25 木	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ ごまこんぶあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたに く たまご こんぶ だい ず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぶん ごま くらぎと う	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ メンマ キムチ にら キャベツ にんじん こま つな	584	28.8	16.3	1.7
26 金	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ しらたきとやさいのいためもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あ つあげ わかめ だい ず みそ	こめ こむぎこ ノエッグマ ヨネーズ こめあぶら	にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ えのきたけ	624	24.7	22.0	1.9
29 月	ごはん	牛乳	なつやさいのガパオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたに く だいず ベーコン とう ふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいの	しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	616	24.7	20.5	1.8
30 火	ごはん	牛乳	やさしいふりかけ あじのこうそうパンこやき コールスローサラダ アスパラのクリームシチュー	かつおぶし ぎゅうにゅう あじ ぶたにく し ろいんげんまめ	こめ さとう ノエッグマヨ ネーズ パンこ こめあ ぶら じゃがいの こめこ	ひろしまな しそ にんにく バジル パセリ キャベツ きゅう り コーン にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス	658	27.9	18.8	1.9