

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				
27	木	 ごはん	 牛乳	ミートボールハヤシライス はるさめとわかめのごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ はるさめ ノエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン	645	19.9	17.9	1.7
28	金	 ごはん	 牛乳	ブルコギ ローストポテト しおこうじスープ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ とうにゅう	こめ はるさめ こめあぶら でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ はねぎ トマト いちご	629	23.7	16.6	1.8
31	月	 ごはん	 牛乳	なつやさいとこうやどうふのあげに ちゅうかきゅうり とんじる	ぎゅうにゅう だいず こ うやどうふ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ	632	23.5	20.0	1.8
1	火	 麦ごはん	 牛乳	【食育の日：防災】 ツナとコーンのカレー かんぶつサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン きりぼしだいこん キャベツ	628	22.4	18.7	2.0
2	水	 まるパン	 牛乳	セルフメンチカツバーガー レモンふうみドレッシングサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ベーコン たまご	コッペパン マカロニ こめあぶら じゃがいも パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンじる えのきたけ こまつな	554	24.9	22.3	2.5
3	木	 ごはん	 牛乳	ししゃものりマヨやき ごまずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	きりぼしだいこん もやし コーン こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく はねぎ	634	25.6	20.5	1.8
4	金	 ごはん	 牛乳	あじのあまみそやき いりたまご入りゴーヤチャンプルー もずくとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう あじ みそ あつあげ ツナ たまご とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし たまねぎ えのきたけ オクラ	604	28.7	19.5	2.0
7	月	 ごはん	 牛乳	セルフのツナそぼろどん ゆかりマヨあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ノエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ごぼう コーン ピーマン もやし にんじん キャベツ あかしそ かぼちゃ えのきたけ	617	23.4	19.7	1.9
8	火	 ごはん	 牛乳	【ふるさと献立】 さめのからあげ ごまケチャップ ソース いそあえ なつのつべいじる	ぎゅうにゅう さめ のり ちくわ あつあげ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん なす こんにゃく ほししいたけ はねぎ	619	27.3	18.2	1.8
9	水	 こめこパン	 牛乳	チョコクリーム オムレツ ラタトゥイユ パスタいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず	こめこパン さとう こめあぶら こめこ マカロニ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン トマト キャベツ にんじん しめじ	569	26.1	20.4	2.5
10	木	 ゆでちゅうかめん	 牛乳	ピリからみそラーメンスープ くきわかめのちゅうかあえ ウインナーとコーンのむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ノエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし にら キャベツ こまつな コーン	622	25.4	16.9	2.2
11	金	 ごはん	 牛乳	あつあげのごまだれがけ なますかぼちゃのいために ぶたにくとなすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ ごま さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも	なますかぼちゃ にんじん はねぎ しらたき たまねぎ なす	591	23.3	18.5	1.7
14	月	 ごはん	 牛乳	ぶたにくのみそケチャップいため あおのりポテト キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	606	27.0	17.0	1.8
15	火	 ごはん	 牛乳	やさしいしゅうまい わかめとみかんのさっぱりあえ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら 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 キャベツ きゅうり みかん にんにく メンマ ほししいたけ ながねぎ	631	25.6	20.0	1.9
16	水	 ごはん	 牛乳	【減塩の日献立】 さんまのからあげあまずソース もやしのナムル みそワンドンスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ なると みそ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン	にんじん こまつな もやし たまねぎ にら	637	25.1	23.0	1.8
17	木	 ゆでうどん	 牛乳	カレーうどんじる あおのりポテトサラダ ココアまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり だいず	ゆでうどん でんぶん じゃがいも ノエッグマヨネーズ ごま さとう ココア	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう こまつな キャベツ コーン	649	27.7	19.9	1.5
18	金	 ごはん	 牛乳	【敬老の日：こまごわやさしい】 さばのしょうがに あおだいずとわかめのあえもの ごまみそしる	ぎゅうにゅう さば あお だいず わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	しょうが にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しめじ こまつな	602	26.4	20.5	1.9
24	木	 麦ごはん	 牛乳	ちゅうかあんかけライス いわしのカリカリやき ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちくわ いわし	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ほししいたけ キャベツ にら もやし こまつな なますかぼちゃ	605	24.5	17.2	2.0
25	金	 ごはん	 牛乳	てづくりカップつくね にんじんきんぴら めぎすのだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ くきわかめ さつまあげ めぎす あつあげ	こめ パンこ でんぶん ごまあぶら こめあぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん メンマ こんにゃく だいこん ごぼう はねぎ	609	27.7	18.5	2.0
28	月	 ごはん	 牛乳	セルフのビビンバ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なると たまご	こめ こめあぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし たまねぎ コーン	602	25.1	19.5	1.9
29	火	 ごはん	 牛乳	ハンバーグ きりぼしナポリタン かぼちゃのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろ いんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ピーマン かぼちゃ こまつな	602	22.5	14.4	1.8
30	水	 ごはん	 牛乳	ちくわのおかかマヨやき ごまあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ か つおぶし ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノエッグマヨネーズ さとう ごま こめあぶら じゃがいも カレールウ でんぶん	にんじん もやし こまつな んにく しょうが たまねぎ こんにゃく はねぎ	658	25.5	20.8	1.9