

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
	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	Kcal	g
1 水	コッペパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコンスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン とうにゅう	こむぎこパン さとう オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめこ ジャム	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし パセリ	629	25.1
2 木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん うめ えのきたけ しらたき ながねぎ	619	24.6
3 金	ごはん	ぎゅうにゅう	しのだに さやいんげんのあえもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうふ ちくわ みそ だいず	こめ こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ じゃがいも	にんじん ほうれんそう キャベツ さやいんげん もやし ながねぎ	582	21.2
6 月	ごはん	ぎゅうにゅう	だいずりカレー こんにやくサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず だいず	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし もも	706	22.2
7 火	うどん	ぎゅうにゅう	ごもくじる たこナゲット(5年~2こ) アーモンドあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ うずらたまご たこ いか かまぼこ	うどん かたくりこ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	675	25.9
8 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ジンジャーポーク かりこりきゅうり わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが マッシュルーム ピーマン きゅうり にんじん たまねぎ ながねぎ	604	25.3
9 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん つきこんにやく さやいんげん たまねぎ メンマ ほししいたけ チンゲンサイ	624	27.5
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	だいずコロッケ くきわかめのきんぴら とりだんごじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ さつまあげ とうふ とりにく	こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ つきこんにやく さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ	699	23.8
13 月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグおろしソース アスパラとコーンのソテー トマトとニラのたまごスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから たまご	こめ パンこ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス つきこんにやく キャベツ トマト にら だいこん	635	21.8
14 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ホッケのてりやき きりぼしだいこんのやきそばふういため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ ハム あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら じゃがいも	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 ほうれんそう	608	25.8
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ ほうれんそうのナムル もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ もずく	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ もやし にんじん ほうれんそう こまつな	600	26.6
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ふとまききたまご わふうポテトサラダ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ ながねぎ	630	22.2
17 金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライケチャップソース おあげのサラダ くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう さめ あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも くるまふ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	676	24.1
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ (4年~2こ) ふうみあえ めぎすのつみれいりごまじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし めぎす みそ	こめ さとう ごまあぶら いりごま じゃがいも ねりごま すりごま	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり ふくじんづけ にんじん たまねぎ つきこんにやく	647	25.2
21 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	【にほんいっしゅうあじめぐり ~かんとう~】 サンマーメン ぎょうざ(5年~2こ) こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし メンマ にら キャベツ こまつな	606	26.0
22 水	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのさんがやき ごもくきんぴら とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう あじ たら みそ さつまあげ とうふ わかめ	こめ パンこ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しょうが ごぼう つきこんにやく さやいんげん えのきたけ こまつな	625	24.1
23 木	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなつとう いそかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しめじ しらたき さやいんげん	603	25.4
24 金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのカレーあげ アスパラガスのこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう いか しおふきこんぶ とうふ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ごぼう しめじ つきこんにやく ながねぎ	614	24.9
27 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ アーモンド タルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー えだまめ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	808	23.8
28 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものなんばんづけ (5年~2ひき) おひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ メンマ しめじ とうもろこし	607	24.0
29 水	こめこパン	ぎゅうにゅう	こぶくろケチャップ セルフのホットドッグ しょうゆフレンチ かぶのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	こめこパン パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん キャベツ かぶ パセリ	619	31.0
30 木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年~2こ) アーモンドサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ さとう アーモンド あぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ にら ながねぎ	643	23.4

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：18.4 g

食塩：2.3 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。