

日	曜日	献立名	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	親子丼 わかめと野菜の和え物		鶏肉 鶏卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 砂糖	生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 水菜 ホールコーン	815	32.9	24.2
2	水	麦ご飯 豆腐のつくね みそ汁 大豆とポテトの磯辺揚げ		鶏肉 スキムミルク 豆腐 鶏卵 だし削り節 味噌 わかめ 大豆 あおのり	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも でんぷん 白絞油	長ねぎ 生姜 万能ねぎ 大根 小松菜 人参 えのきだけ	815	31.4	21.2
3	木	チャーシュー麺 マーラーカオ		豚肉 味噌 鶏卵 コンデンスミルク	油 中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん 三温糖 小麦粉 コーンスターチ 油	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 だけのこ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり もやし	931	29.8	35.6
4	金	ひじきご飯 きびなごのカレー揚げ かみかみサラダ 緑黄色野菜の味噌汁		ひじき あさり 鶏肉 油揚げ きびなご すめ わかめ 味噌	米 もち米 砂糖 白絞油 でんぷん 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参 小松菜 えのきだけ	741	35.0	22.4
7	月	胚芽ご飯 きのこの卵焼き みそ汁 ごま和え		鶏肉 鶏卵 だし削り節 生揚げ 味噌 わかめ	胚芽米 油 砂糖 白ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのきだけ しめじ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参	787	35.7	25.5
8	火	麦ご飯 コーンコロッケ キャベツちりめん むらくも汁		調理用牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ だし削り節 豆腐 鶏卵 わかめ	米 麦 じゃがいも 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 白絞油 砂糖 ごま油 でんぷん	ホールコーン 玉ねぎ 人参 人参 キャベツ もやし 人参 干し椎茸 小松菜	914	34.2	26.1
9	水	豚肉のうま煮 きゅうりの浅漬け あじさいゼリー		豚肉 豆腐 アガー 調理用牛乳	米 麦 油 しらたき 砂糖 麩 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 大根 ぶどうジュース	829	32.5	19.2
10	木	ピロシキパン ポルシチ コーンサラダ		豚肉 豚肉 スキムミルク 生クリーム	丸パン 油 春雨 でんぷん ごま油 油 じゃがいも 砂糖 油	にんにく 生姜 人参 もやし 白菜 いら 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ トマトピューレ グリンピース 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ホールコーン	746	27.2	26.2
11	金	カリカリ梅ごはん あじフライ 茗荷ときゅうりの和え物 吉野汁		あじ 鶏卵 花かつお だし削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 白ごま 白絞油 小麦粉 パン粉 でんぷん こんにゃく でんぷん	カリカリ梅干し きゅうり キャベツ みょうが レモン 生姜 干し椎茸 人参 長ねぎ	821	37.2	25.1
14	月	ごまじゃこご飯 いかの一味焼き じゃがいものから揚げ 田舎汁		ちりめんじゃこ いか だし削り節 味噌	米 麦 白ごま 砂糖 じゃがいも 白絞油 こんにゃく	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	792	35.6	17.6
15	火	パエリア 鶏のエスカベッシュ ミネストローネ みしょうかん		ウィンナー いか あさり 鶏肉 ベーコン	米 麦 バター 油 小麦粉 でんぷん 白絞油 オリーブ油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ きゅうりピクルス にんにく セロリ 人参 玉ねぎ スズキニ トマトピューレ トマト 美生柑	864	29.8	35.4
16	水	きびごはん 生揚げと野菜の煮物 茎わかめのサラダ		豚肉 焼き竹輪 生揚げ くきわかめ	米 きび 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん 砂糖 油	人参 だけのこ 干し椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり ホールコーン	853	31.0	27.8
17	木	麦ご飯 魚の包み揚げ チンゲン菜としめじのスープ 海藻入り中華サラダ		たら スライスチーズ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 春巻きの皮 白絞油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま油 油	生姜 人参 玉ねぎ しめじ 生姜 青梗菜 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	823	35.9	25.9
18	金	うちなーすば(沖縄そば) サーターアングギー		豚肉 だし削り節 かまぼこ 鶏卵 調理用牛乳	中華めん 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 白絞油	長ねぎ 生姜 人参 青梗菜	808	26.7	29.7
21	月	いろいろ豆のキーマカレー サワークラウト		鶏肉 粉チーズ 大豆 レンズ豆 わかめ	米 麦 バター 油 米粉 白いんげん ひよこ豆 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマトピューレ セロリ グリンピース キャベツ 人参 玉ねぎ	907	32.6	22.3
22	火	麦ご飯 魚のピリ辛味噌焼き 和風サラダ 五目汁		さば 味噌 生揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま 油 三温糖	にんにく 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 人参 しめじ 長ねぎ 大根 小松菜	761	34.0	25.3
23	水	さんびらドック コーンチャウダー 野菜ソテー		ツナ缶 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 ベーコン 寒天	コッペパン 油 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油	ごぼう 人参 玉ねぎ 人参 ホールコーン クリームコーン パセリ 人参 キャベツ もやし 青梗菜	819	30.7	36.8
24	木	発芽玄米ご飯 麻婆茄子豆腐 じゃが芋とピーマンの千切り炒め ピリ辛もやし		豚肉 味噌 豆腐 わかめ	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん 白絞油 ごま油 油 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 いら 長ねぎ なす ピーマン 大豆もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく	817	29.8	24.7
25	金	麦ご飯 手作りさつま揚げ 野菜の生姜醤油かけ みそ汁		たら いわし 刻み昆布 甘みそ 鶏卵 花かつお だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん 白絞油	人参 ごぼう 長ねぎ 生姜 もやし えのきだけ 小松菜 生姜 長ねぎ 大根	796	35.8	24.1
28	月	麦ご飯 野菜のうま煮 ツナサラダ		豚肉 揚げボール ツナ缶 刻みのみり	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 だけのこ 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 生姜	886	32.2	20.5
29	火	ぶどうコッペパン なすのミートグラタン ポテトクリームスープ メロン		豚肉 鶏肉 チーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	ぶどうパン 白絞油 オリーブ油 ベンネマカロニ 油 バター じゃがいも	なす にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト トマトピューレ パセリ セロリ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく パセリ メロン	867	33.5	34.1
30	水	ごまわかめご飯 おさかなシュウマイ 野菜のオイスター炒め にらたまスープ		わかめ 鶏肉 いわし 鶏卵 豚肉 味噌 豆腐 鶏卵	米 麦 白ごま でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 生姜 にんにく 人参 青梗菜 だけのこ エリンギ キャベツ 干し椎茸 えのきだけ いら	879	36.1	26.5

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。