

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	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉 アーモンドあえ たけのこのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ わかめ 大豆	米 米油 砂糖 でんぱん アーモンド じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ ピーマン ほうれん草 キャベツ たけのこ 長ねぎ	780	33.8
6 金	麦ごはん	牛乳	チキンエッグカレー ひじきと大豆とナッツのサラダ	牛乳 鶏肉 うずら卵 ひじき 青大豆	米 精麦 米油 じゃがいも カレールウ アーモンド	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん アップルソース キャベツ	862	27.4
9 月	ごはん	牛乳	鶏肉と小魚とさつまいもの揚げ煮 のりごまあえ 具だくさんスープ	牛乳 鶏肉 片口いわし のり 豆腐 ちくわ みそ	米 でんぱん 米粉 さつまいも 米油 砂糖 ごま	さやいんげん ほうれん草 にんじん もやし キャベツ メンマ もやし 長ねぎ にんにく	767	27.8
10 火	山菜ごはん	牛乳	さばの三杯酢やき もやしいたけ にら玉貝汁	油揚げ 牛乳 さば さつま揚げ みそ 大豆 卵	米 米油 砂糖 じゃがいも	山菜 さやえんどう しょうが もやし ごぼう にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきたけ にら	788	36.3
11 水	うどん	牛乳	和風汁 新潟豆天 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ひじき 昆布	うどん 小麦粉 米油	とうもろこし ごぼう 玉ねぎ にんじん えのきたけ なめこ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ	855	28.5
12 木	ごはん	牛乳	鮭ふりかけ 厚焼き卵 うどのごまマヨネーズあえ 若竹汁	さけ 牛乳 卵 わかめ 豆腐	米 ごま 砂糖 マヨネーズ ごま	うど にんじん キャベツ たけのこ えのきたけ	727	25.2
13 金	米粉パン	牛乳	ミートグラタン ブロッコリーサラダ かぼちゃとお豆のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 大豆 白いんげん豆 金時豆 豆乳	米粉パン マカロニ 米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし かぼちゃ	790	37.6
16 月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのひき肉あんかけ 甘酢あえ いわしのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 いわし たら 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 でんぱん	玉ねぎ キャベツ もやし みかん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	760	30.3
17 火	ごはん	牛乳	ししゃものごまチーズあげ コーンおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 子持ちししゃも チーズ 油揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 米油 じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	814	30.5
18 水	ごはん	牛乳	きんぴら肉団子 ほうれん草のナムル マーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま 米 油 じゃがいも でんぱん	ごぼう 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 きゅうり しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ	771	30.4
19 木	カレー ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～沖縄県～ セルフのタコライス 豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	米 マヨネーズ 米油 砂糖 でんぱん じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし さやいんげん パセリ	822	31.4
20 金	ごはん	牛乳	鮭のみそマスタード焼き アスパラとエリンギのソテー 糸かまぼこのスープ	牛乳 さけ みそ ベーコン 豆腐 糸かまぼこ	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも	★アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ 長ねぎ	731	33.4
23 月	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 卵と野菜の炒め物 肉団子入りみそ汁	牛乳 がんもどき 卵 ツナ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	たけのこ にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	891	35.4
24 火	ごはん	牛乳	セルフのみそカツ丼 紅白サラダ 大玉小玉スープ	牛乳 豚肉 卵 みそ ツナ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま 白玉もち 麩 じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	828	32.4
25 水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース アスパラとコーンのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	ソフト麺 米油 ハヤシルウ じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ トマト アップルソース ★アスパラガス とうもろこし	887	35.5
26 木	ごはん	牛乳	あじのカレーマリネ アーモンドサラダ もずくのみそ汁	牛乳 あじ もずく みそ 大豆	米 米油 砂糖 アーモンド じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 長ねぎ	762	30.1
27 金	丸パン	牛乳	セルフのハンバーガー ローストポテト トマトと卵のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ わかめ 卵	パン 砂糖 でんぱん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんにく しめじ トマト	741	30.5
30 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまおひたし なめこ汁 ヨーグルト	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 なめこ 長ねぎ	817	36.2
31 火	ごはん	牛乳	手作り千草焼き ゆかり昆布あえ 豚汁	牛乳 卵 ツナ 昆布 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ とうもろこし さやえんどう 干しいたけ キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	725	29.4

一食平均エネルギー:796 Kcal

たんぱく質:31.7 g

脂質:22.5 g

食塩:2.6 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。・★の食材は牧区でとれた野菜です。