

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
1	水	ごはん	牛乳	がんもどき野菜あんかけ アスパラの昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 がんもどき 豚肉 昆布 豆腐 ちくわ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ★アスパラガス キャバツ もやし 長ねぎ	840	33.7
2	木	ごはん	牛乳	いわしのオレンジ煮 梅マヨ和え 具だくさん汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも	オレンジ キャバツ きゅうり にんじん 梅 だいこん えのきたけ しらたき 長ねぎ	713	26.8
3	金	きなこ揚げパン	牛乳	しょうゆフレンチ かぶのポトフ	きなこ 牛乳 豚肉 ウインナー	米粉パン 米油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	ほうれん草 もやし とうもろこし かぶ たまねぎ にんじん キャバツ	775	32.4
7	火	麦ごはん	牛乳	大豆入りカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 青大豆 大豆 チーズ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし	813	26.4
8	水	ゆでうどん	牛乳	かきたま汁 きびなごフライ さやいんげんのごまあえ	牛乳 きびなご かまぼこ 油揚げ 卵	うどん パン粉 小麦粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう キャバツ さやいんげん もやし	844	31.8
9	木	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 もずく 卵 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ えのきたけ	757	34.9
10	金	ごはん	牛乳	カップ納豆 磯香あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	米 じゃがいも 米油 砂糖	キャバツ もやし にんじん たまねぎ しめじ しらたき さやいんげん	724	30.2
13	月	ごはん	牛乳	太巻き卵 ごま昆布ポテトサラダ キムチスープ	牛乳 卵 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	キャバツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しらたき さやいんげん にんじん キムチ	750	28.1
14	火	給食なし							
15	水	給食なし							
16	木	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソースがけ ゆかりあえ めぎすのつみれと アスパラのごま汁	牛乳 厚揚げ かつおぶし めぎす みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	長ねぎ しょうが キャバツ きゅうり にんじん ゆかり ★アスパラガス こんにゃく	755	30.4
17	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまけチャップソース たくあんあえ 車麩のみそ汁	牛乳 さめ わかめ みそ 大豆	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま 車麩	キャバツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ	786	27.0
20	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース キャバツとブロッコリーのソテー トマトとニラの卵スープ	牛乳 豆腐 鶏肉 おから ツナ 卵	米 米油 でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん キャバツ ブロッコリー トマト にら	760	27.4
21	火	ごはん	牛乳	ホッケの照り焼き 切干大根の焼きそば風いため 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホッケ ハム 青のり 生揚げ みそ 大豆	米 米油 じゃがいも	しょうが ★切り干し大根 にんじん キャバツ ピーマン たまねぎ ほうれん草	740	32.0
22	水	中華麺	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～関東地方～ サンマーメン ぎょうざ 小松菜のごまおひたし 梅ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 米油 でんぷん ごま油 小麦粉 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし メンマ にら キャバツ 小松菜 うめ	825	32.6
23	木	ごはん	牛乳	大豆コロッケ くきわかめのきんぴら 鶏だんご汁	牛乳 大豆 豚肉 さつま揚げ 荳わかめ 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん ごぼう 干しいたけ	848	28.8
24	金	コッパパン	牛乳	ブルーベリージャム トマトソースオムレツ アスパラサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 卵 ベーコン 豆乳	パン でんぷん オリーブ油 砂糖 アーモンド 米油 じゃがいも 米粉	ブルーベリー にんにく たまねぎ トマト キャバツ ★アスパラガス とうもろこし にんじん パセリ	825	29.8
27	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス キャバツとアーモンドのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	米 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ アーモンド	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー 枝豆 トマト キャバツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	836	27.4
28	火	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごまおひたし 五目スープ	牛乳 子持ちししゃも 青のり 豚肉 みそ	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 ごま	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ キャバツ きくらげ メンマ しめじ とうもろこし	795	33.1
29	水	ごはん	牛乳	あじのレモンバター焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 あじ さつま揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 小麦粉 米油 バター じゃがいも 砂糖 ごま	レモン ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ 小松菜 たまねぎ	761	33.8
30	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい もやしのナムル マーボー厚揚げ	牛乳 すけそうだら 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん 砂糖 ごま ごま油 米油	とうもろこし たまねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にら 長ねぎ	803	31.2

一食平均エネルギー:787 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:22.4 g

食塩:2.7 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。