

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		
1 火	ごはん	牛乳	白身魚のレモンソース 油揚げ入りおひたし 大根のみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖	しょうが レモン キャベツ もやし 小松菜 ★だいこん にんじん 長ねぎ	731 30.0
2 水	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのガーリック炒め コーンおひたし 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 砂糖 米油 ごま油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ エリンギ えのきたけ にんにく ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	722 34.0
4 金	コッパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーと アーモンドのサラダ マカロニと白菜のスープ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 ベーコン	パン 米油 パン粉 アーモンド じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ はくさい にんじん	755 32.8
7 月	振替休業日						
8 火	ごはん	牛乳	がんものふくめに ゆかりあえ にらたまみそ汁	牛乳 がんもどき 豆腐 卵 みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ きゅうり ゆかり にんじん えのきたけ にら	824 30.9
9 水	米粉めん	牛乳	五目汁 大学芋 磯あえ	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ のり	米粉麺 さつまいも 米油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草	831 31.1
10 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのかんずりごまあんかけ たくあんあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 めぎす みそ 大豆	米 米油 砂糖 でんぷん ごま	キャベツ きゅうり たくあん ★だいこん はくさい にんじん えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	749 33.6
11 金	ごはん	牛乳	【鮭の日献立】 さけのもみじ焼き 錦糸卵あえ さつま汁	牛乳 鮭 卵 鶏肉 みそ 大豆	米 マヨネーズ ごま さつまいも	にんじん もやし 小松菜 ★だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	848 34.7
14 月	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス 青大豆サラダ 洋梨ゼリー	牛乳 鶏肉 青大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 洋梨	821 25.9
15 火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き れんこんのごま酢あえ もずくのみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 もずく みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	れんこん キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ 長ねぎ	809 28.7
16 水	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ ギョウザ 切干大根のアーモンドナムル	牛乳 豚肉 なると うずら卵 鶏肉	中華麺 米油 小麦粉 アーモンド ごま油 砂糖	キャベツ にんじん 長ねぎ にら とうもろこし たまねぎ ★切り干し大根 もやし きゅうり	875 35.0
17 木	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 打ち豆	米 砂糖 ごま 里芋 ごま油	長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん ★だいこん ごぼう しめじ こんにゃく さやえんどう	700 31.3
18 金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～東北地方～ セルフの油麩丼 ささかまのマヨネーズ焼き わかめサラダ	牛乳 卵 笹かまぼこ チーズ わかめ	米 麩 砂糖 でんぷん マヨネーズ 米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう パセリ もやし きゅうり	745 31.9
21 月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 中華サラダ 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 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 米油 でんぷん	とうもろこし もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ ★だいこん たけのこ 干しいたけ にら	797 30.1
22 火	ごはん	牛乳	豆みそ ほうれん草のツナあえ おでん風煮	牛乳 大豆 みそ ツナ ちくわ 厚揚げ うずら卵 昆布 さつま揚げ がんもどき	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ とうもろこし ★だいこん にんじん こんにゃく	786 31.5
24 木	ごはん	牛乳	【和食の日献立】 さばのみそ煮 甘酢あえ 鶏五目汁	牛乳 さば みそ わかめ 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし みかん こんにゃく ★だいこん にんじん 干しいたけ	729 32.9
25 金	ココア 揚げパン	牛乳	ひじきサラダ じゃが芋のトマト煮込み ヨーグルト	牛乳 ツナ ひじき 豚肉 白いんげん豆 ヨーグルト	米粉パン 米油 砂糖 じゃがいも	キャベツ とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ トマト	792 33.5
28 月	ごはん	牛乳	豚肉と里芋の炒め煮 いそマヨあえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 のり ちくわ 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 米油 さといも 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれん草 もやし ★だいこん はくさい 長ねぎ	740 29.1
29 火	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き ビーフソテー きのこのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも ベーコン 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 ビーフン じゃがいも	キャベツ にんじん ピーマン えのきたけ まいたけ ごぼう 長ねぎ	730 31.0
30 水	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ こんにゃくサラダ かきたまみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ 大豆	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま	しょうが こんにゃく もやし きゅうり にんじん たまねぎ ★だいこん えのきたけ	741 30.2

一食平均エネルギー:775 Kcal

たんぱく質:31.5 g

脂質:21.2 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。