

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
3	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろ丼 ゆかり和え なめこ汁	牛乳 豚肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま	さやいんげん キャベツ もやし にんじん ゆかり だいこん なめこ 長ねぎ	717	31.9
4	火	ごはん	牛乳	チキン南蛮 のりごま和え だんご汁	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 油揚げ 麦みそ	米 小麦粉 米油 砂糖 タルタルソース ごま すいとん さといも	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 干しいたけ 葉ねぎ	852	30.3
5	水	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソース ピーマンソテー 鶏五目汁	牛乳 厚揚げ ベーコン 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 ごま油 ピーマン 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン こんにゃく だいこん 干しいたけ	738	28.7
6	木	ごはん	牛乳	かに玉の甘酢あんかけ キャベツと糸かまのごまあえ 肉団子のみそ汁	牛乳 卵 かに 糸かまぼこ 油揚げ みそ 大豆 鶏肉 豚肉	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ キャベツ ほうれん草 だいこん たまねぎ	755	29.0
7	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそやき くさわかめのきんぴら いも煮汁	牛乳 さば みそ 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま 米油 さといも	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい こんにゃく 長ねぎ	774	35.6
11	火	麦ごはん	牛乳	秋味カレー アーモンドサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 さつまいも 米油 カレールウ アーモンド	たまねぎ ★れんこん にんじん しめじ しょうが にんにく アップルソース こんにゃく キャベツ	874	26.1
12	水	さつまいも ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き れんこんのごまマヨサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 ほっけ 豆腐 みそ 大豆	米 さつまいも マヨネーズ ごま	★れんこん キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	718	30.0
13	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 和風ポテトサラダ 豆腐のかきたま汁	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 青のり 豆腐 卵	米 米油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし きゅうり たけのこ えのきたけ 長ねぎ	757	30.5
14	金	コッパパン	牛乳	りんごジャム かぼちゃのチーズ卵焼き リボンパスタのトマトソテー お豆の豆乳クリームスープ	牛乳 卵 脱脂粉乳 チーズ ウィナー ベーコン 大豆 金時豆 いんげん豆 豆乳	パン 水あめ 砂糖 マヨネーズ マカロニ 米油 米粉	りんご かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし	833	32.5
17	月	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいもの ケチャップがらめ じゃこサラダ みそワンタンスープ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ なると みそ	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 ワンタン	ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし 小松菜 たまねぎ もやし メンマ なら	757	26.6
18	火	ごはん	牛乳	たいの唐揚げ のり酢和え にらたまスープ	牛乳 まだい のり 豆腐 卵	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ なら	785	32.9
19	水	中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 春巻き 茎わかめの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	中華麺 米油 春雨 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ とうもろこし キャベツ	890	30.7
20	木	キャロット ライス	牛乳	アーモンドサラダ クリームシチュー ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ウィナー 白いんげん豆	米 バター アーモンド 米油 じゃがいも クリームルウ 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ ぶどう	933	27.1
21	金	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～中国地方～ セルフのデミカツ丼 しょうゆフレンチ ハカ焼き(魚のすき焼き)	牛乳 豚肉 みそ たら 豆腐	米 パン粉 小麦粉 米油 ハヤシルウ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ トマト ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ しらたき はくさい 長ねぎ	798	29.1
24	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも おかかマヨあえ カレーにくじゃが	牛乳 子持ちししゃも かつおがし 豚肉 厚揚げ	米 米油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん	809	32.5
25	火	ごはん	牛乳	いかのピリからやき じゃが芋のアーモンドきんぴら 大根のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 じゃがいも 米油 アーモンド	しょうが 長ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ★だいこん えのきたけ	715	31.0
26	水	うどん	牛乳	すきやき風汁 もちいなり ごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	うどん 砂糖 もち ごま	にんじん えのきたけ しらたき はくさい 長ねぎ キャベツ もやし	793	29.3
27	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩こうじ焼き なますかぼちゃのごまマヨあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 マヨネーズ ごま じゃがいも	なますかぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	745	30.2
28	金	米粉丸パン	牛乳	セルフのフィッシュバーガー ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	米粉パン 米油 じゃがいも マカロニ	ブロッコリー もやし とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト パセリ	768	34.8
31	月	じゃこごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ コンソメスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン	米 ごま油 ごま 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし はくさい	804	29.4

一食平均エネルギー:791 Kcal

たんぱく質:30.4 g

脂質:21.9 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。