

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ご飯・肉じゃが・胡瓜の小町和え・味噌汁(トウモロコシ ワカメ ネギ)	豚ひき肉・炒り卵・木綿豆腐	グリーンピース・しょうが・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・ほっこり肉じゃが・砂糖・すりごま(白)	730	24.4
2	水	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・ブロッコリーのマヨネーズ・サラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・青りんごゼリー	鶏むね肉・ハム	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン・もやし・まいたけ	ごはん・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・青りんごゼリー	705	30.7
3	木	ご飯・和風おろしハンバーグ・付合せ(人参)塩・和風スパゲティ・サラダ・味噌汁(玉麴 ミツハ)	ハンバーグ・シーチキン	大根おろし・大葉・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・みつば	ごはん・砂糖・スパゲティ・油・玉麴	731	22.9
4	金	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(南瓜)塩・サラダで元氣・すまし汁(えのき シシトピー)・とけないういす(イチゴ)	さくら・ハム・かつお節	南瓜・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・カットえのき・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・油・アイス風味デザート(イチゴ)	732	28.9
7	月	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(ブロッコリー)塩・キャベツとハムのサラダ・豆腐のスープ・ココアムース	卵・鶏ひき肉・ハム・木綿豆腐	グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・生しいたけ	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・ココアムース	740	24.0
8	火	ご飯・煮魚・付合せ(インゲン)塩・切干大根のゴマ酢和え・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・ドーナツ	さば	しょうが・いんげん・切干大根・きゅうり・えのき・舞茸・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・白炒りごま・ドーナツ(プレーン)	752	26.6
9	水	くろロールパン・鶏肉のカレー・照り焼き・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・にんじんのマヨネーズ・サラダ・白菜とカニカマのスープ・はちみつレモ	鶏もも肉・シーチキン・かに風味かまぼこ	いんげん・カリフラワー・にんじん・玉ねぎ・白菜	くろロールパン・小麦粉・マヨネーズ・はちみつレモンゼリー	672	27.6
10	木	アルファ化米・野菜たっぷり南瓜のスープ・飲む野菜と果実(ピーチ味)・備蓄用ライスクッキー 1/2箱		野菜たっぷり南瓜のスープ・飲む野菜と果実	アルファ化米(えびピラフ)・ライスクッキー(いちご味)	661	13.7
11	金	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・南瓜の含め煮・味噌汁(玉葱 アゲミツハ)	豚もも肉・油揚げ	白ねぎ・ほうれん草・にんじん・南瓜・オクラ・玉ねぎ・みつば	ごはん・油・すりごま(白)・砂糖	676	27.3
14	月	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(オクラ・トマト)・キャベツとツナの煮物・味噌汁(法連草 アゲミ・バウムクーヘン)	鶏もも肉・シーチキン・油揚げ	オクラ・トマト・キャベツ・にんじん・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・バウムクーヘン	774	29.7
15	火	ご飯・豆腐のみそそば煮・ブロッコリーと人参の酢和え・かき玉汁(オクラ・ストロベリーゼリー)	木綿豆腐・豚ひき肉・展開食用豚もも・卵	しょうが・玉ねぎ・にんじん・いんげん・にら・生しいたけ・ブロッコリー・オクラ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・ストロベリーゼリー	679	25.2
16	水	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(粉ふき芋・青のり)・もやしのごまドレッシング和え・味噌汁(ナメコ ネギ)	豚もも肉・ハム	しょうが・青のり・もやし・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・じゃが芋・すりごま(白)	681	28.3
17	木	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(インゲン&コーン)・ジャーマンサラダ・わかめスープ(コンソメ)	メルルーサ・卵・チーズ・ウインナー	いんげん・ホールコーン・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ	670	26.1
18	金	ご飯・麻婆春雨・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ほうれん草)・牧場の朝ヨーグルト	豚ひき肉・ハム・木綿豆腐・ヨーグルト	生しいたけ・にら・もやし・チンゲン菜・しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・春雨・油・砂糖・ごま油	712	23.0
24	木	ロールパン・ハッシュドポーク・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ・ベーコン)・カスタードプリン	豚もも肉・シーチキン・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・キャベツ	ロールパン・食パン・バター・マヨネーズ・カスタードプリン	668	27.5
25	金	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(オクラ)塩・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(豆腐 ワカメ)・十五夜デザート	卵・鶏ひき肉・国産ひじきF&D・ライハック500g・さつま揚げ・木綿豆腐	にんじん・白ねぎ・生しいたけ・しょうが・オクラ・大根・いんげん・わかめ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・十五夜デザート	673	23.1
28	月	ご飯・魚のムニエル・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・三色野菜の味噌マヨサラダ・ふわふわスープ・ピーチゼリー	さけ・白はんぺん	きゅうり・大根・にんじん・みつば	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ・ピーチゼリー	701	26.2
29	火	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・磯香和え・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・国産りんごゼリー	鶏もも肉	しょうが・にんじん・いんげん・ほうれん草・もやし・刻みのり・玉ねぎ・カットえのき・ねぎ	ごはん・砂糖・国産りんごゼリー	677	25.3
30	水	ご飯・厚揚げの和風あんかけ・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(モヤシ アゲミ・ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	厚揚げ・油揚げ・ヨーグルト	にんじん・カットしめじ・みつば・糸切り昆布・とろろ昆布・もやし・ねぎ	ごはん・春雨・砂糖・片栗粉・さつまいも・さつまいも	724	22.9

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 季節の献立 4日溶けないアイス風デザート 25日十五夜デザート(みかんゼリー)
 * 10日は、災害用備蓄食品のみで給食提供を行います。
 通常の給食と比べてたんぱく質量が少なくなりますので、ご了承ください。