

掲示用

日	曜日	牛乳	調理場からの おしらせ	あかのなかま ちにく 血や肉をつくる	きいろのなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのなかま からだちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー [kcal]	タンパク 質 [g]
1	木	牛乳 ごはん、さばの割烹漬、青菜とツナのからしあえ、呉汁		ぎゅうにゅう、さば、ツナ、だいず、あぶらあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、こんにやく	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	784	32.3
2	金	牛乳 ごはん、とりから揚げ、キャベツとほうれん草のごまサラダ、玉ねぎと厚揚げのみそ汁、かしわもち	こどもの日 こんだて	ぎゅうにゅう、とり、わかめ、なまあげ	ごはん、さとう、かたくりこ、こめあぶら、あぶら、しろいりごま、かしわもち	しょうが、にんにく、キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ	896	35.2
7	水	牛乳 県産米粉コッペパン、オムレツケチャップ、リースかけ、ほうれん草のミモザ風ソテー、コンソメスープ		ぎゅうにゅう、オムレツ、ソーセージ、ベーコン	こめこパン、こめこ、あぶら、マカロニ	ほうれん草、もやし、ホールコーン、たまねぎ、にんじん、こまつな	837	30.8
8	木	牛乳 ポークカレー、ウインナー、白鷹産きゅうりまるかじり	ウインナー 3ヶ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ソーセージ	ごはん、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり	868	27.5
9	金	牛乳 ごはん、にくだんご、マカロニサラダ、根菜のごま汁	にくだんご 3ヶ	ぎゅうにゅう、にくだんご、ハム、よーぐるとヨーグルト、とうふ、あぶらあげ	ごはん、マカロニ、マヨネーズ、こんにやく、しろすりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	822	28.2
12	月	牛乳 そばろどんぶり、中華春雨サラダ、打ち豆ともやしのみそ汁、アセロラゼリー	ゼリー学配	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム、わかめ、うちまめ、あぶらあげ、にぼしこ	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ、ごまあぶら、アセロラゼリー	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、えだまめ、もやし、きゅうり	763	30.0
13	火	牛乳 ごはん、白身魚フライ、カミカミサラダ、カレースープ		ぎゅうにゅう、しろみさかなフライ、こんぶ、とりにく、ぶたにく	ごはん、こめあぶら、ごまドレッシング、マヨネーズ、じゃがいも、あぶら	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ	790	27.5
14	水	牛乳 食パン、ミートソース、小松菜と春野菜のサラダ、コーン入り野菜スープ、スライスチーズ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ソーセージ、スライスチーズ	パン、ばんこ、バター、さとう、あぶら、ごまドレッシング、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	854	35.3
15	木	牛乳 ごはん、とりにくのレモン漬、卵の花いり、わらび汁		ぎゅうにゅう、とりにく、おから、あぶらあげ、ぶたにく、さつまあげ、とうふ、うちまめ	ごはん、かたくりこ、こめあぶら、さとう、あぶら、しらたき	レモン、ごぼう、にんじん、ねぎ、わらび	935	38.0
16	金	牛乳 みそラーメン、蒸し棒ぎょうざ、ツナとほうれん草のごまサラダ	めんの日 ぎょうざ2ヶ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぼうぎょうざ、ツナ	ちゅうかめん、しろいりごま、バター、マヨネーズ	キャベツ、ねぎ、にら、しなちく、ホールコーン、ほうれん草、にんじん	928	39.0
19	月	牛乳 ごはん、厚焼き玉子、炒めビーフン、もやしの味噌スープ、カルシウムヨーグルト		ぎゅうにゅう、あつやきたまご、ぶたにく、なまあげ、かるしうむよーぐると	ごはん、ビーフン、ごまあぶら、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、もやし、ほうれん草、きくらげ、ねぎ、にんにく	828	32.0
20	火	牛乳 ごはん、アジ磯辺フライ、五目豆、ワントンスープ		ぎゅうにゅう、あじいそべフライ、だいず、かくぎりこんぶ、ぶたにく	ごはん、こめあぶら、こんにやく、あぶら、さとう、ワントン、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、キャベツ、ほししいたけ、ねぎ	780	30.5
21	水	牛乳 コッペパン、きのこの和風ペンネ、ビーンズサラダ、米粉の豆乳シチュー		ぎゅうにゅう、ベーコン、あおぼただいず、ハム、とりにく、スキムミルク、とうにゅう	パン、オリーブオイル、ペンネ、あぶら、じゃがいも、バター、こめこ	たまねぎ、にんにく、しめじ、えのきたけ、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、にんじん	873	35.8
22	木	牛乳 ごはん、春巻き、切り昆布煮、なめこのみそ汁、白鷹産大豆のなっとう	はるまき 2ヶ	ぎゅうにゅう、はるまき、こんぶ、さつまあげ、あぶらあげ、とうふ、にぼしこ、なっとう	ごはん、こめあぶら、しらたき、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、なめこ、ねぎ	922	30.0
23	金	牛乳 ごはん、ぶた肉のスタミナ炒め、おかひじきのからし和え、若竹のみそ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、なまあげ	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、おかひじき、たけのこ	705	32.1
26	月	牛乳 ごはん、豆腐ハンバーグごまだれかけ、ひじき煮、吉野汁、お魚ひりかけ		ぎゅうにゅう、とうふハンバーグ、ひじき、うちまめ、さつまあげ、あぶらあげ、とりにく	ごはん、さとう、かたくりこ、しろいりごま、しらたき、あぶら、さといも	にんじん、だいこん、ほししいたけ	729	27.5
27	火	牛乳 ごはん、カツオカツ、五目きんぴら、小松菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、かつおかつ、ちくわ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ	ごはん、こめあぶら、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン、こまつな	733	28.6
28	水	牛乳 食パン、チーズインハンバーグ、アスパラ入りサラダ、ミネストローネ、りんごジャム		ぎゅうにゅう、チーズインハンバーグ、ベーコン、だいず	こめこパン、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル、ジャム	アスパラガス、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、セロリ、トマトみずに、にんにく	932	31.7
29	木	牛乳 ごはん、ショウロンポウ、じゃがいものそばろあんかけ、玉ねぎともやしのスープ	ショウロンポウ 3ヶ	ぎゅうにゅう、ショウロンポウ、ぶたにく、ベーコン	ごはん、じゃがいも、さとう、かたくりこ、あぶら	ほししいたけ、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、もやし	826	29.1
30	金	牛乳 ごはん、さんま紅葉煮、春雨のごま炒め、にらたま汁		ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、とうふ、たまご	ごはん、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、しろいりごま、かたくりこ	キャベツ、にんじん、しょうが、にら	729	27.7
納入物資の都合上、献立を変更する場合があります。							827	31.4