



原産地表示はこちらから

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質
9 水	カレーライス じゃこサラダ 米粉ケーキ	○	豚肉,牛乳,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも, 小麦粉,サラダ油,白炒りごま,さ とう,ごま油,米粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまね ぎ,にんじん,ホールトマト,りんご, グリーンピース,こまつな,キャベツ, きゅうり	883 kcal 27.1 g 25.1 g
10 木	麦ごはん+ふりかけ きんぴらコロッケ みそ汁 ニラのおかか和え	○	牛乳,豚挽き肉,油揚げ,乾燥わ かめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ, かつお節	米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃ がいも,マッシュポテト,小麦粉, パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ごぼう,だいこ ん,ながねぎ,はくさい,もやし,ニラ	780 kcal 24.6 g 24.9 g
11 金	麦ごはん たらの麦みそ焼き 筑前煮 清美オレンジ	○	牛乳,たら,赤色辛みそ,とり肉	米,米粒麦,さとう,白すりごま, 炒め油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ごぼう,れんこん,たけの こ,にんじん,さやえんどう,清見オレ ンジ	706 kcal 33.9 g 15.2 g
14 月	麦ごはん ホキの南部揚げ 肉じゃが 野菜のからしマヨ和え	○	牛乳,ホキ,たまご,豚肉	米,米粒麦,小麦粉,黒炒りごま, 揚げ油,さとう,炒め油,じゃがい も,つきこんにゃく	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,こ まつな,キャベツ,もやし	786 kcal 31.1 g 25.9 g
15 火	スパゲティクリームソース カラフルサラダ レモンカップケーキ	○	ベーコン,とり肉,調理用牛乳, 粉チーズ,生クリーム,むきえ び,牛乳,たまご	スパゲティ,サラダ油,炒め油,パ ター,小麦粉,でんぶん,さとう	たまねぎ,にんじん,万両マッシュルーム,セ ロリー,キャベツ,きゅうり,赤ピーマ ン,黄ピーマン,レモン	852 kcal 32.9 g 31.0 g
16 水	わかめごはん サメのから揚げ けんちん汁 春キャベツのごま和え	○	たきこみわかめ,牛乳,もうか ざめ,さば節,とうふ,油揚げ	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,炒 め油,こんにゃく,じゃがいも,白 すりごま,さとう	しょうが,にんにく,ごぼう,だいこ ん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ, こまつな,キャベツ	717 kcal 33.5 g 23.5 g
17 木 ★	麦ごはん ハンバーグおろしソース 新じゃが芋のみそ汁 シャキシャキ和え	○	牛乳,豚挽き肉,豆腐,赤色辛み そ,たまご,乾燥わかめ,淡色辛 みそ	米,米粒麦,生パン粉,さとう,で んぶん,じゃがいも,ごま油	にんじん,たまねぎ,だいこん,こね ぎ,こまつな,ながねぎ,切干大根,も やし,きゅうり	706 kcal 29.6 g 19.9 g
18 金	きつねごはん きびなこのカレー揚げ ごまだれ汁 糸寒天のレモン酢和え	○	油揚げ,牛乳,きびなこ,とり肉, 淡色辛みそ,糸寒天	米,米粒麦,さとう,でんぶん,小 麦粉,揚げ油,炒め油,白練りご ま,白すりごま,白炒りごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ながね ぎ,ホールコーン,キャベツ,きゅう り,こまつな,レモン	722 kcal 27.4 g 25.3 g
21 月	たまごあんかけチャーハン わかめスープ 蒸しパン	○	豚挽き肉,たまご,牛乳,乾燥わ かめ,とうふ,豆乳	米,米粒麦,サラダ油,ごま油,さ とう,白炒りごま,でんぶん,小麦 粉	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつ な,しょうが,乾しいたけ,グリーンピー ス,にんじん,たまねぎ	750 kcal 27.4 g 23.1 g
22 火	チキンライス コーンシチュー 茹野菜のドレッシングソース	○	とり肉,牛乳,豚肉,あさり,調理 用牛乳,脱脂粉乳	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃ がいも,サラダ油,小麦粉	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,に んにく,しょうが,クリームコーン,ホ ールコーン,キャベツ,きゅうり	758 kcal 28.8 g 24.3 g
23 水	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 粉吹芋	○	きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご, あおのり	無塩パンコッペ,揚げ油,さとう, でんぶん,はるさめ,ごま油,じゃ がいも	はくさい,ながねぎ,ニラ,しょうが, にんじん,もやし,木茸,こまつな	721 kcal 27.7 g 26.1 g
24 木	鮭ごはん いもだんご汁 春野菜のうま煮 キャロットゼリー	○	出し昆布,甘塩鮭,刻みのり,牛 乳,とり肉,うずら卵,生揚げ,粉 寒天,ゼラチン	米,米粒麦,じゃがいも,でんぶ ん,さとう,こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,ながね ぎ,しめじ,たけのこ,たまねぎ,ふき, さやいんげん,オレンジジュース	763 kcal 37.6 g 19.7 g
25 金	ししじゅうしい イナムドゥチ にんじんしりしり サターアングギー	○	豚肩肉,刻みこんぶ,牛乳,豚肉, かまぼこ,生揚げ,甘みそ,マロ 缶詰,たまご	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま, こんにゃく,小麦粉,さとう,サラ ダ油,揚げ油	にんじん,だいこん,こまつな,もやし	739 kcal 27.2 g 25.2 g
28 月 ★	あぶたま丼 沢煮椀 かぶの香りづけ	○	豚肉,油揚げ,かまぼこ,たまご, 牛乳,豚もも肉	米,押し麦,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ごぼう,たけの こ,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ, こまつな,かぶ,かぶの葉,キャベツ, しょうが	724 kcal 32.7 g 24.5 g
30 水	麦ごはん 揚げさわらの五目あんかけ 豚汁 いそ和え	○	牛乳,さわら,豚肉,とうふ,淡色 辛みそ,赤色辛みそ,もみのり	米,米粒麦,揚げ油,でんぶん,炒 め油,さとう,こんにゃく,じゃが いも	しょうが,ピーマン,にんじん,たけの こ,キャベツ,ごぼう,だいこん,なが ねぎ,こまつな,ホールコーン	750 kcal 33.8 g 25.6 g

★マークは国内産食材の日です。