

ひつけ 日付	ラン チルー ム	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う						
				ち にく 血や肉になる		からだちようし ととの 体の調子を整える		ねつ ちから 熱や力になる		
1 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう さけのスタミナ焼き からしあえ けんちん汁	596 28.8	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豆腐 みそ	さけ とうふ かつおぶし 鰹節	ほうれん草 もやし だいこん ごぼう こまつな	にんじん もやし キャベツ ほうれん草 もやし	こめ 米 はるさめ 春雨 ごま さいとう 油 こんにやく	むぎ 麦 あぶら 油	
2 (金)		チーズパン ぎゅうにゅう チキンビーンズ ゆで野菜 手作りプリン	689 29.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	チーズ 大豆	たまねぎ もやし	にんじん キャベツ ほうれん草	グリーンピース ほうれん草 油	パン さとう プリン じゃがいも	
5 (月)		ジャンバラヤ ぎゅうにゅう オムレツ ゆで野菜 オレンジ	601 19.8	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	ぶたにく オムレツ	セロリ トマト もやし	たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな	マッシュルーム キャベツ	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦
6 (火)		むぎい はん ぎゅうにゅう 豚キムチ炒め トックスープ さけばっぱ	661 27.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	ぶたにく 鶏卵	にら にんじん	キャベツ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	しいたけ	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 トック
7 (水)	3 の 1	むぎい はん ぎゅうにゅう さけ もみじ や きりほしだいこん こまつな あき やさい にも 切干大根と小松菜のごま和え 秋野菜の煮物	658 29.1	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ	さけ ぶたにく	きりほしだいこん 切干大根 もやし ごぼう	こまつな にんじん	にんじん	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 さいとう こんにやく 砂糖 ごま
8 (木)	6 の 1	セレクト揚げパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト カレースープ	616 22.1	ぎゅうにゅう 牛乳 ハム	きな粉 ぶたにく	たまねぎ もやし	コーン こまつな	にんじん	パン あぶら 油	さとう 砂糖 じゃがいも
9 (金)		キャロットライス ぎゅうにゅう キーマカレー アーモンドあえ ブルーベリーヨーグルト	637 22.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ブルーベリー ヨーグルト	ヨーグルト ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ	トマト もやし	さとう バター アーモンド さとう	こめ 米 さとう 油	むぎ 麦 砂糖
15 (木)	1 の 2	ぎょうざ飯 ぎゅうにゅう さわらの朝鮮焼き さっぱりあえ わかめスープ	667 27.6	ぎゅうにゅう 牛乳 さわら のり	ぶたにく 肉	かんぴょう しいたけ こまつな にんじん キャベツ	しいたけ にんじん	にら キャベツ	こめ 米 さとう 砂糖 はるさめ 春雨 ごま	むぎ 麦 あぶら 油
16 (金)		いちご米粉パン ぎゅうにゅう ワンタンメン ゆで野菜 みかん	590 23.2	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく	あぶらあげ 鶏卵 豆腐 かつおぶし 鰹節	にんじん キャベツ もやし こまつな しいたけ ねぎ コーン みかん	キャベツ しいたけ ねぎ	米粉パン ワンタン	こめ 米 めん 油	むぎ 麦 うどん
19 (月)		わかめご飯 ぎゅうにゅう シューマイ 切干大根の煮浸し にら卵汁	604 23.9	ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ	あぶらあげ 鶏卵 豆腐 みそ	こまつな もやし きりほしだいこん 切干大根 にら ねぎ	もやし にんじん キャベツ もやし だいこん	にんじん ねぎ	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 さとう
20 (火)	1 の 1	アップルパン ぎゅうにゅう さけのマヨカレー焼き ゆで野菜 ラタトゥイユ	580 29.2	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな	ピーマン キャベツ もやし フルーツ だいこん	マッシュルーム もやし だいこん	パン さとう	むぎ 麦 砂糖
21 (水)	4 の 1	むぎい はん ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ いた 麦入りご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き いそべ あ ひじきと大豆の炒り煮	638 30.4	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 さつま揚げ	ぶたにく ひじき あぶらあ 油揚げ	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ だいこん グリーンピース	にんじん もやし キャベツ だいこん グリーンピース	にんじん もやし キャベツ だいこん グリーンピース	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 さとう
22 (木)		むぎい はん ぎゅうにゅう さばの香味焼き おひたし 味噌汁	635 32	ぎゅうにゅう 牛乳 かつおぶし 鰹節	コロッケ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	にんじん もやし キャベツ もやし だいこん	にんじん もやし キャベツ もやし だいこん	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 さとう ごま でん粉
23 (金)		だいず はん ぎゅうにゅう ぶたにく なまあ いた 大豆ご飯 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め 大根スープ	659 27.4	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく みそ	大豆 生揚げ とり肉	ねぎ たけのこ しいたけ にら	はくさい しいたけ にら	にんじん にら	こめ 米 さとう 砂糖	むぎ 麦 あぶら 油
26 (月)		むぎい はん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ もやしとにらのごまあえ 根菜のすまし汁	666 19.1	ぎゅうにゅう 牛乳 かつおぶし 鰹節	コロッケ	かぼちゃ もやし にんじん ごぼう こまつな	にら だいこん	にら だいこん	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 ごま こんにやく でん粉
27 (火)	5 の 1	むぎい はん ぎゅうにゅう や ざかな だいこん 麦入りご飯 牛乳 焼き魚 大根おろし ひつつみ汁	687 26.6	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 かつおぶし 鰹節	さんま あぶらあ 油揚げ	だいこん こまつな にんじん	にんじん もやし キャベツ もやし だいこん	にんじん もやし キャベツ もやし だいこん	こめ 米 こむぎ 小麦粉 じゃがいも	むぎ 麦 さとう
28 (水)	2 の 1	ミートボールスパゲッティ ぎゅうにゅう ゆで野菜 レモンゼリー	683 29.9	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく かいそう 海藻サラダ	ぎゅうにく 牛肉 チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース えのき エリンギ トマト	たまねぎ キャベツ コーン	マッシュルーム キャベツ	めん さとう 砂糖	あぶら 油 ゼリー
29 (木)		じゃこカツチーズバーガー ぎゅうにゅう ミネストローネスープ	648 24	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	じゃこカツ とり肉	たまねぎ にんじん セロリ トマト	にんじん もやし キャベツ もやし だいこん	セロリ	パン さとう	むぎ 麦 さとう マカロニ
30 (金)	2 の 2	チキンライス ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ゆで野菜 かぼちゃプリン	658 21	ぎゅうにゅう 牛乳 なま 生クリーム	とり肉	トマト たまねぎ グリーンピース かぼちゃ キャベツ こまつな コーン	マッシュルーム キャベツ	かぼちゃ キャベツ	こめ 米 あぶら 油	むぎ 麦 さとう マーガリン プリン

こんだて つこう へんこう ばあい
献立は都合により、変更する場合があります。



は、豊郷地区で生産された食材です。