

日	献立	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	
曜日	献立	牛乳	主に体をつくるものとなる	主にエネルギーのもととなる	主に体の調子を整える	たんぱく質 (g)
3 月	旬の食材：ゴーヤ・かぼちゃ キム玉丼（鶏卵） （白飯） 大豆と夏野菜のから揚げ 冷凍みかん	豚肉 鶏卵 大豆	豚肉 鶏卵 大豆	三温糖 植物油 でん粉 精白米 小麦粉 植物油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ キムチ にら 長ねぎ ゴーヤ かぼちゃ みかん	657 25.9
	4 火	ガバオライス （白飯） 春巻き（ごま油） 冬瓜のスープ 蒸しとうもろこし(1. 4. 6年)	鶏肉 春巻き 豚肉 ほたて	植物油 三温糖 精白米 植物油 ごま油 でん粉	パプリカ ビーマン 玉ねぎ なす しめじ たけのこ にんにく パジル レモン果汁 冬瓜 しいたけ にんじん 小松菜 とうもろこし	689 27.3
	5 水	旬の食材：とうもろこし セルフチリドック 【コッパン(乳) チリピーズ】 じゃがいものスープ煮 蒸しとうもろこし(2. 3. 5年, つくし)	大豆 ベーコン 豚肉 鶏肉 ベーコン	大豆 ベーコン 豚肉 鶏肉 ベーコン	コッパン 植物油 じゃがいも 植物油	玉ねぎ にんじん トマト(缶) にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ とうもろこし
6 木	白飯 麻婆なす豆腐（ごま油） 海藻パリパリサラダ（ごま）	豚肉 豆腐 海藻ミックス	豚肉 豆腐 海藻ミックス	精白米 植物油 三温糖 でん粉 ごま油 でん粉 ワンタンの皮 植物油 三温糖 ごま ごま油	にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが にら なす 大根 きゅうり コーン	617 25.1
7 金	★七夕献立★ 枝豆入りわかめご飯（ごま） さばの竜田揚げ（魚） 七夕汁 くずまんじゅう	炊き込みわかめ さばの竜田揚げ 焼き麩 豆腐	炊き込みわかめ さばの竜田揚げ 焼き麩 豆腐	精白米 ごま 植物油 そうめん くずまんじゅう	枝豆 にんじん 大根 玉ねぎ おくら	697 22.9
10 月	旬の食材：沖縄県の料理 ジュシー（魚） きびなごフライ（魚・魚卵） ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー	豚肉 昆布 さつま揚げ きびなごフライ 豚肉 豆腐 かつお節	豚肉 昆布 さつま揚げ きびなごフライ 豚肉 豆腐 かつお節	精白米 植物油 植物油 シークワサーゼリー	にんじん しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ゴーヤ	598 29.6
11 火	フラワーロール オムレツ（鶏卵） じゃがいもといかとあさりのトマト煮 （いか・あさり） 小松菜とコーンのソテー	オムレツ いか あさり 豚肉 ベーコン	オムレツ いか あさり 豚肉 ベーコン	フラワーロール じゃがいも 植物油 三温糖 植物油	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ グリルチーズ 小松菜 コーン にんじん	638 28.6
12 水	旬の食材：なす なすのつけ汁うどん（ごま油） （地粉うどん） 鶏そぼろの信田煮（鶏卵） わかめの酢の物 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 鶏そぼろの信田煮 わかめ	豚肉 油揚げ 鶏そぼろの信田煮 わかめ	植物油 でん粉 三温糖 ごま油 地粉うどん 植物油 三温糖	しめじ なす にんじん 長ねぎ 小松菜 きゅうり もやし みかん	609 24.5
13 木	旬の食材：奄美大島の郷土料理 鶏飯（鶏卵） 白飯 きざみのり（小袋） とびうおフライ（魚） 小松菜のごま和え（ごま） すいか	鶏肉 錦糸卵 のり とびうおフライ	鶏肉 錦糸卵 のり とびうおフライ	三温糖 精白米 植物油 三温糖 ごま 植物油	にんじん 玉ねぎ きゅうり しいたけ たくあん こねぎ キャベツ きゅうり 大根 すいか	651 30.1
14 金	ツナといかのトマトスパゲッティ （いか・乳） スパイシーポテト ひじきのマヨサラ いちごヨーグルト（乳）	ベーコン いか ツナ チーズ ひじき いちごヨーグルト	ベーコン いか ツナ チーズ ひじき いちごヨーグルト	スパゲッティ 植物油 じゃがいも 植物油 三温糖 ナイフ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマト(缶) にんにく にんじん きゅうり コーン	685 27.3
18 火	馬宮のご飯 ホキの梅香ソース（魚） かぼちゃのみそ汁 きゅうりの塩昆布和え（ごま）	ホキ わかめ 塩昆布	ホキ わかめ 塩昆布	精白米 でん粉 植物油 三温糖 ごま油 ごま	ねり梅 しょうが にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 小松菜 きゅうり	579 23.3
19 水	旬の食材：ピーマン・なす・枝豆 夏野菜カレー ターメリックライス 枝豆とコーンのサラダ かき氷風アイス	豚肉 枝豆	豚肉 枝豆	じゃがいも 植物油 精白米 植物油 植物油 三温糖 かき氷風アイス	なす かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン アップルソース セロリ にんにく しょうが トマト (缶) キャベツ にんじん 枝豆 コーン 玉ねぎ	642 20.4

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。