





日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
16 火	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		857 kcal
		豆腐の五目煮	とうふ、ぶたにく		にんじん チンゲンツアイ にんじん	しょうが、ほししいたけ、たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	34.4 g
		中華あえ				もやし、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら	24.1 g
		青のりポテトビーンズ	だいず	あおのり			でんぶん、じゃがいも	なたねあぶら	128.4 g
17 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		938 kcal
		かぶのみそ汁	うすあげ、みそ		にんじん、かぶのは	かぶ、たまねぎ	じゃがいも		31.3 g
		はまちの南蛮漬け	はまち			たまねぎ、しょうが	さとう	なたねあぶら	32.7 g
		キャベツのごまあえ			ごまつな、にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま	130.2 g
		豆乳プリン		とうにゅう			みずあめ さとう		2.6 g
18 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		759 kcal
		(スタミナ井の具)	ぶたにく、みそ		にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら	32.7 g
		けんちん汁	とうふ		にんじん、ねぎ	しょうが ごぼう、だいこん、こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	20.4 g
		だしじゃこ		にほし					113.2 g
19 金	ふるさと献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751 kcal
		うち豆のみそ汁	だいず、あつあげ、 みそ		にんじん、ごまつな	だいこん、たまねぎ、しめじ			27.4 g
		かれいと山芋のもちもち焼き	かれい	あおのり		どうもろこし	やまいも、こめこ	マヨネーズ ルイガクマヨネーズ	21.5 g
		ブロッコリーの甘酢あえ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごまあぶら	115.1 g
22 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763 kcal
		わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		27.1 g
		さごしとこおり豆腐のねぎソース	さごし こおり、とうふ		ねぎ	にんにく、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	21.2 g
		おひたし			にんじん、ごまつな	キャベツ、きゅうり			118.0 g
23 火	沖縄県紹介献立	ジュシー 牛乳	ぶたにく	こんぶ	にんじん	えだまめ	こめ、もちごめ、さとう		751 kcal
		もずくスープ	かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん、ねぎ	もやし、たまねぎ			25.9 g
		きゅうピーチャンプルー	うすあげ たまご		ピーマン	きゅうり、こんにゃく	さとう でんぶん	なたねあぶら、ごまあぶら、 しよくちゆし、ごま	20.7 g
		越のルビー			トマト				118.1 g
		シークワーサータルト	とうにゅう だいず				さとう、こめこ みずあめ		2.7 g
24 水	プラス地場産給食	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		931 kcal
		パンキンポタージュ	ベーコン	なまクリーム、 ぎゅうにゅう	かぼちゃ、パセリ	たまねぎ	こむぎこ さとう	バター かこうゆし	26.3 g
		若狭牛メンチカツ	ぎゅうにく			たまねぎ	こめこ、さとう、 こむぎこ、パンこ	なたねあぶら、 きゅうり	31.4 g
		野菜ソテー			ごまつな、にんじん	キャベツ、ズッキーニ		なたねあぶら	134.6 g
		マルセイユメロン				マルセイユメロン			2.6 g
25 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		803 kcal
		トマト入りマーボ豆腐	ぶたにく、とうふ、 みそ		にんじん、トマトみずに、 ねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	34.4 g
		きくらげとビーフンの五目炒め			にら、にんじん	キャベツ、きくらげ、たまねぎ	ピーマン	なたねあぶら	21.4 g
		だしじゃこ		にほし					119.3 g
26 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		793 kcal
		なすのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす	じゃがいも		35.1 g
		若鶏のらっきょうがらめ	とりにく			らっきょう、たまねぎ	でんぶん	なたねあぶら	21.7 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー、ごまつな、 にんじん	もやし	さとう		116.9 g
29 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751 kcal
		夏野菜のカレー汁	ぶたにく		にんじん、トマト、 ピーマン	たまねぎ、なす	じゃがいも、でんぶん		29.4 g
		越前あげのふっくら焼き	越前あげ (かれい)			越前あげ (たまねぎ)	さとう、でんぶん		17.9 g
		卵とキャベツのソテー	たまご		チンゲンツアイ にんじん	キャベツ	さとう、でんぶん	だいずあぶら なたねあぶら	119.9 g
30 火	海土里ちゃん献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		790 kcal
		豆腐のすまし汁	とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ			27.7 g
		かますのフライ	かます				こむぎこ パン	なたねあぶら	22.0 g
		ごろごろ丹生ソース	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん、ピーマン トマトみずに	たまねぎ、にんにく、たけのこ ほししいたけ	さとう	オリーブあぶら	119.8 g
		織田きゅうりの香り漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら	2.7 g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。