

ひづけ 日付 曜日	こんだて 献立名	ぎゅう 牛 乳	つか 使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			おも 主に体をつくるものとなる		おも 主に体の調子を整えるものとなる		おも 主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
2 (月)	ちらしずし あつやきたまご なのはなのごまあえ うしおじる ひなあられ	☆	とりにく たまごとうふ かまぼこ はまぐり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★ねぎ きぬさや ★なのはな	★ごぼう ★はくさい えのきだけ	こめ さとう ひなあられ	ごま	610 23.2 21.3
3 (火)	ねじりコッペパン マカロニのクリームに きりぼしだいこんのオーロラサラダ オレンジ	☆	とりにく あさり えび とりささみ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのきだけ グリーンピース ★きゅうり コーン オレンジ せんぎりだいこん	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら バター マヨネーズ	616 25.3 24.2
4 (水)	わかめごはん にくうどん ひじきととりささみのごまあえ	☆	ぎゅうにく あぶらあげ とりささみ	わかめ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★ねぎ	たまねぎ ★きゅうり	こめ むぎ うどん	ごまドレッシング	575 21.1 16.4
5 (木)	むぎごはん あげぎょうざ もやしのいためもの はるさめスープ フルーツあんぱんプリン	☆	ぎょうざ あぶらあげ つくね	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう はるさめ あんぱんプリン	あぶら バター ごまあぶら	714 22.4 23.5
6 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) はなやさいサラダ のむヨーグルト(ミニ)	☆	ぎゅうにく きんときまめ	ぎゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん ★ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく カリフラワー	こめ むぎ さとう	あぶら	643 22.5 17.8
9 (月)	おやこどん(むぎごはん) きびなごカリカリフライ キャベツのこんがあえ	☆	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなごフライ しおこんが	にんじん ★ねぎ	たまねぎ しいたけ ★キャベツ ばいにく	こめ むぎ さとう でんぱん	あぶら	622 26.9 18.1
10 (火)	コッペパン いちごジャム はるやさいのわふうスパゲティ ごぼうサラダ	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ★キャベツ しめじ にんにく コーン ★ごぼう えだまめ	パン ジャム スパゲティ	オリーブオイル ごま マヨネーズ	657 22.6 24.2
11 (水)	しろごはん さわらのさいきょうやき こまつなとエリンギのいためもの ごじる	☆	さわら だいず こめみそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	★こまつな ★ねぎ	★しょうが ★キャベツ エリンギ ★ごぼう ★だいこん	こめ さとう さといも	あぶら	604 27.7 18.5
12 (木)	せきはん ロイヤルカツ ほうれんそうともやしのマリネ むらくもじる	☆	あずき ロイヤルカツ かまぼこ たまごとうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな	きくらげ もやし コーン	こめ もちごめ でんぱん	あぶら ドレッシング	646 25.3 22.7
13 (金)	ポークカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん ★いちご パイン おうとう ナタデココ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	600 16.8 15.7
16 (月)	かしわごはん いわしのうめに きゅうりとわかめのすのもの じゃがいものみそじる	☆	とりにく あぶらあげ いわし とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★チンゲンサイ ★ねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ ★きゅうり ★キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	568 24.4 18.7
18 (水)	しろごはん さばのカレーやき こまつなのこんがあえ さつまいものみそじる おはぎ	☆	さば あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんが	★こまつな にんじん ★ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ さつまいも おはぎ		637 26.9 12.4
19 (木)	むぎごはん まーぼーとうふ やさいのちゅうかあえ カップでヤクルト	☆	ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ あかだしみそ	ぎゅうにゅう カップでヤクルト	にんじん ★ねぎ	にんにくしょうが たまねぎ しいたけ ★だいこん きくらげ	こめ むぎ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	682 25.3 23.0

◎果物や野菜は 直売所「あんずの里市利用組合」から主に購入しています。
 ◎材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ◎★印のついている食品は福津産または「あんずの里市」より納品される予定の食品です。

