

ひづけ 日付 曜日	こんだて 献立名	ぎやう 牛 にゅう 乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	むぎごはん いわしのかぼすレモンにあつあげとチンゲンさいのみそいためわかめスープ	☆	いわし どうふ あつあげ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	★チンゲンサイ にんじん	しょうが しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	628 24.5 20.8
2 (金)	しろごはん とうふとにらのちゅうかに キャベツときゅうりのこんがあえ	☆	とうふ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう こんが	にんじん ★にら	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ★キャベツ ★きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ゴマあぶら ごま	575 20.4 17.3
5 (月)	ねぎしおレモンぶたどん(むぎごはん) ししゃもフリッター ひじきサラダ	☆	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく ねぶかねぎ たまねぎ もやし レモンじる コーン	こめ むぎ さとう	ゴマあぶら あぶら ごま マヨネーズ	669 24.6 27.0
6 (火)	しょくパン まめとソーセージのケチャップに こまつなサラダ げんきヨーグルト	☆	ウインナー だいたず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ★こまつな	たまねぎ ★きゅうり レモンじる	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	588 26.8 19.3
7 (水)	むぎごはん さばのこうみやき わふうサラダ とうにゅうみそしる	☆	さば むぎみそ ちくわ こめみそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	★ねぎ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう ★さつまいも	ごま マヨネーズ	677 29.0 20.5
8 (木)	くろまめごはん プリフライ きりぼしだいこんのあえもの とうふじる	☆	くろまめ ぶり ツナ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	せんざりだいこん しいたけ	こめ さとう	あぶら ゴマあぶら	604 27.1 22.0
9 (金)	ホイコーローどん(しろごはん) ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	☆	ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きくらげ	こめ さとう でんぶん ワンタン ゼリー	あぶら ゴマあぶら	610 20.1 15.5
13 (火)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン あきやさいのクリームに アーモンドサラダ	☆	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり コーン	パン さとう はちみつ ★さつまいも	あぶら アーモンド オリーブオイル マーガリン	573 18.4 24.7
14 (水)	わかめごはん まるてうどん きゅうりのうめマヨネーズあえ	☆	とりにく だいたず かまぼこ まるてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★ねぎ	しいたけ ★きゅうり ★キャベツ ばいにく	こめ むぎ うどん	マヨネーズ	597 22.9 16.5
15 (木)	むぎごはん さんまのみぞれに ひじきのいりに じゃがいものっぺいじる	☆	さんま あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく ★ごぼう ★ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	590 19.9 18.9
16 (金)	おやこどん(むぎごはん) すきこんぶのあえもの みかん	☆	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう すきこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし コーン みかん	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	613 23.8 17.4
19 (月)	しろごはん はかたわぎゅうのサイコロステーキ ブロッコリーのごまマヨネーズあえ とうふのみそしる	☆	ぎゅうにく とうふ こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	★ブロッコリー ★ねぎ	たまねぎ ★しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	687 27.0 25.5
20 (火)	しょくパン いちじくジャム チリビーンズ ツナサラダ	☆	ぎゅうにく ぶたにく ツナ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ コーン マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン オリーブオイル	572 22.9 20.6
21 (水)	さつまいもごはん あつあげのオイスターソースに もやしのちゅうかあえ	☆	あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ★ねぶかねぎ しめじ たけのこ にんにく しょうが ★もやし コーン	こめ さとう ★さつまいも でんぶん はるさめ	あぶら ゴマあぶら	595 20.6 18.0
22 (木)	むぎごはん あつやきたまご ごぼうサラダ けんちんじる	☆	たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	★ごぼう はくさい もやし だいこん しいたけ	こめ むぎ でんぶん	ごま あぶら ごまドレッシング	600 20.9 20.6
23 (金)	あきのチキンカレー(むぎごはん) かいそうサラダ ヨーグルップームス	☆	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう ムース	にんじん	たまねぎ しめじ ★キャベツ	こめ むぎ ★さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ゴマあぶら	655 18.7 18.7
26 (月)	しろごはん まーぼーはるさめ きびなごカリカリフライ かき	☆	ぶたにく あつあげ あかだしみそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ピーマン ★ねぎ	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ★かき	こめ さとう はるさめ	あぶら	666 23.5 21.1
27 (火)	こくとうコッパパン パンネのミートソース おからいりポテトサラダ りんごヨーグルト	☆	ぶたにく ぎゅうにく だいたず おから ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース ★きゅうり	パン パンネ じゃがいも	オリーブオイル マヨネーズ	677 25.9 24.4
28 (水)	たぬきごはん かぼちゃとさつまいものコロツケ きゅうりのうめこんがあえ すましじる	☆	ツナ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんが わかめ	にんじん ★ねぎ	こんにゃく えだまめ ★きゅうり ばいにく しいたけ	こめ むぎ さとう コロツケ	ごま あぶら	610 23.1 21.1
29 (木)	むぎごはん さけのマヨネーズやき きんぴらごぼう こまつなのみそしる	☆	さけ てんぶら あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ★こまつな	コーン マッシュルーム ★ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま ゴマあぶら	617 26.5 17.9
30 (金)	むぎごはん ハンバーグのトマトソースかけ マロニーのいためもの かきたまじる かぼちゃムース	☆	ハンバーグ とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ムース	にんじん ★ねぎ	たまねぎ にんにく ★キャベツ えのきだけ	こめ むぎ マロニー さとう ふ	ゴマあぶら	649 22.8 18.4

◎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。