



今月の浜田市・旭町産の食材は、米・ほししいたけ・きくらげを使用する予定です。

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	体をつくるもの		体の調子をととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー(Kcal) / 食部100g量	
						魚・肉・卵 豆・海藻類	牛乳・小魚 発酵	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類-いも類	油脂類-種実	小	中
1	月	ひなまつりこんだて	ちらしずし	とりのてり焼き	なっとう和え はなふのすまし汁 三色花ゼリー	たまご、 とり肉、 なっとう、 とうふ	牛乳 のり	にんじん、 インゲン、 ほうれん草、 ねぎ	干しいたけ、 ごぼう、 キャベツ、 もやし、 えのきたけ、 たまねぎ	米、さとう、 か、 三色花ゼリー		692	851
4	火	すこやか つま塩	ごはん	みそカツ	ごもく 五目すのもの けんちん汁	ぶた肉、 みそ、 ハム、 かつおぶし、 とり肉、 とうふ	牛乳、 こんが	黄ピーマン、 ねぎ、 こまつな	れんこん、 だいこん、 干しいたけ きゃべつ	米、パン粉、 さとう、 さといも、 こんにゃく、 小麦粉	油、ごま	690	886
5	水		ごはん	さばのソース煮	まごはやさしいサラダ だんご汁	サバ、 大豆、 ツナ、 ぶた肉、 みそ	牛乳、 ひじき	インゲン、 こまつな	しめじ、 干しいたけ、 ごぼう、 たまねぎ	米、さとう、 さつまいも、 すいとん、 こんにゃく	ごま、 マヨネーズ	692	879
6	木		うずめめし	カツオカツ	さっぱりサラダ	とり肉、 あつあげ	牛乳	にんじん、 ねぎ、 ブロッコリー	干しいたけ、 ごぼう、 キャベツ、 だいこん	米、さといも、 かたくり粉、さ とう	油、	649	843
7	金	せきほん 赤飯		とうふハンバーグ	かつおぶし和え おめでたいすまし汁 お祝いクレープ	あずき、 とうふ、 牛肉、 ぶた肉、 豆乳、 かつおぶし、 あまだい	牛乳 もみのり	にんじん、 ほうれん草、 ねぎ	たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 干しいたけ	米、黒米、 パン粉、 か、 クレープ あずき	ごま、 油、	704	836
8	月		ポークカレー ライス	サケのバジル焼き	グリーンサラダ 青りんごゼリー	ぶた肉、 サケ	牛乳	にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、 グリーンピース、 キャベツ、 だいこん	米、麦、 じゃがいも、 さとう、 青りんごゼ リー	油、	715	895
11	火		ごはん	エビカツ	やさしい 野菜ソテー とりごぼう汁	エビカツ、 ベーコン、 とり肉、 とうふ	牛乳	にんじん、 赤ピーマン、 黄ピーマン、 ねぎ	キャベツ、 とうもろこし、 ごぼう、 えのきたけ、 たまねぎ	米	油、	616	785
12	水	てまえ みそ汁 りレー	むぎごはん	ししゃものいそべあげ	だいこん 大根のおかかマヨサラダ ごまキムチみそ汁	子持シヤモ、 かつおぶし、 ぶた肉、 みそ	牛乳、 あおのり	こまつな、 チンゲン菜	だいこん、 とうもろこし、 たまねぎ、 えのきたけ、 白菜キムチ	米、麦、 さつまいも 小麦粉	油、 マヨネーズ、 ごま	625	802
13	木		ごはん	ポークチャップ	ごしきあ 五色和え あつあげのみそ汁	ぶた肉、 たまご、 あつあげ、 みそ	牛乳	ほうれん草、 にんじん	たまねぎ、 しめじ、 もやし、 キャベツ、 だいこん、 干しいたけ	米、さとう、 さといも	油、 ごま	609	779
14	金		チキンライス	かぼちゃひきにくフライ	な、はな 菜の花のフレンチサラダ しろはなまめ 白花豆のスープ	とり肉、 油あげ、 白花豆、 ミートボール、 豆乳	牛乳	グリーンピース、 菜の花、 赤ピーマン、 にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、 とうもろこし、 キャベツ	米、麦、 さとう、 じゃがいも	油、	688	865
15	土	野菜の アイガモロ丼	ごはん	アジのなんばんづけ	ごもく 五目きんぴら わかめとじゃがいものみそ汁	アジ、 油あげ、 みそ	牛乳	にんじん、 インゲン	たまねぎ、 ごぼう、 れんこん、 しめじ、 キャベツ	米、 かたくり粉、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	油、 ごま	618	795
18	月	野菜 たっぷり	ごはん	ずぶた 酢豚	きりほしだいこん、だいず 切干大根と大豆の和えもの ワンタンスープ	ぶた肉、 大豆、 ワンタン	牛乳	にんじん、 黄ピーマン、 赤ピーマン、 ピーマン、 こまつな	たまねぎ、 たけのこ、 キャベツ、 千切大根、 とうもろこし、 はくさい、 えのきたけ、 きくらげ、 ねぎ	米、さとう、 かたくり粉	油	617	795
19	火		ごはん	さばのみそ煮	ポテトサラダ かきたま汁	サバ、 ハム、 たまご、 油あげ	牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 しめじ	米、さとう、 じゃがいも、 かたくり粉	マヨネーズ	708	898
20	水		菜の花ごはん	とりの ひとくらしお 一口塩からあげ	ビーフソテー かまぼことうふのすまし汁	たまご、 とり肉、 ハム、 とうふ、 かまぼこ	牛乳	菜の花、 チンゲン菜、 ねぎ	キャベツ、 たまねぎ、 しめじ、 えのきたけ	米、麦、 かたくり粉、 ビーフン	油	624	786