

日付		献立名	主な食品	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)
11	木	ちらしずし	だし昆布、米、酒、油、酢、砂糖、塩、かんぴょう、人参、干し椎茸、高野豆腐、油揚げ、たけのこ、しょうゆ、さやいんげん、ごま、のり	610 25.9
		とりにくのからあげ	鶏肉、にんにく、しょうが、塩、酒、ごま油、しょうゆ、でんぷん、薄力粉、油	
		やさしいあえもの	キャベツ、きゅうり、人参、しょうゆ、みりん、砂糖	
12	金	きつねうどん	削り節、だし昆布、うどん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、人参、長ネギ、酒、みりん、塩	590 26.4
		ちくわのいそべあげ	竹輪、薄力粉、青のり、油	
		ごまあえ	もやし、小松菜、人参、砂糖、しょうゆ、酒、ごま	
15	月	キムチチャーハン	米、麦、酒、油、豚肉、白菜キムチ、にら、ごま油、しょうゆ、塩、鶏卵	601 23.7
		はるさめスープ	鶏がら、鶏肉、人参、干し椎茸、たけのこ、もやし、白菜、長ネギ、緑豆春雨、小松菜、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
16	火	カレーライス	鶏がら、米、麦、油、玉ねぎ、にんにく、しょうが、豚肉、ワイン、ケチャップ、ソース、しょうゆ、カレー粉、薄力粉、人参、じゃがいも、塩、こしょう、はちみつ	680 22.3
		チキンサラダ	ささみ、ひじき、きゅうり、キャベツ、油、玉ねぎ、酢、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう	
17	水	はちみつレモントースト	食パン、レモン、マーガリン、はちみつ、砂糖	646 21.8
		ホワイトシチュー	鶏がら、油、鶏肉、塩、こしょう、ワイン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、薄力粉、牛乳、パセリ、生クリーム	
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、人参、酢、油、しょうゆ、こしょう、塩、砂糖	
18	木	むぎごはん	米、麦、酒、油	596 26.3
		しせんどうふ	鶏がら、油、豆板醤、しょうが、にんにく、豚肉、長ネギ、干し椎茸、人参、豆腐、酒、しょうゆ、テンメシジャン、砂糖、でんぷん、にら、ごま油	
		ナムル	もやし、ほうれんそう、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油、ラー油、にんにく	
19	金	スパゲティミートビーンズソース	スパゲティ、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、豚肉、鶏肉、ワイン、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、トマトピューレ、しょうゆ、薄力粉、チーズ、大豆	616 28.6
		やさしいサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、油、塩、こしょう、粒マスタード、レモン	
22	月	ごもくごはん	米、麦、油、鶏肉、にんじん、ごぼう、油揚げ、糸こんにゃく、酒、みりん、さとう、しょうゆ	574 26.2
		かじきのたつたあげ	かじき、しょうが、酒、しょうゆ、でんぷん、油	
		おひたし	こまつな、もやし、えのき、しょうゆ、酒、さとう	
23	火	とりそぼろどん	米、麦、酒、油、しょうが、人参、鶏肉、砂糖、みりん、しょうゆ、鶏卵、ごま、さやいんげん	629 29.8
		みそしる	煮干し、じゃがいも、油揚げ、みそ、小松菜、長ネギ	
		みかんゼリー	寒天、砂糖、みかんジュース、ゼラチン	
24	水	みそラーメン	だし昆布、豚骨、鶏がら、中華麺、ごま油、にんにく、しょうが、長ネギ、みそ、油、豚肉、人参、コーン、もやし、キャベツ、にら、酒、しょうゆ、こしょう、豆板醤	618 22.9
		かんてんボンチ	寒天、砂糖、黄桃缶、みかん缶、りんご缶、はちみつ、ワイン	
25	木	むぎごはん	米、麦、酒、油	594 19.1
		しらすのごまふりかけ	しらす、ごま、しそ	
		にくじゃが	こんにゃく、しょうゆ、油、豚肉、酒、みりん、人参、玉ねぎ、じゃがいも、さやいんげん、砂糖	
		そくせきづけ	きゅうり、かぶ、人参、塩、しょうゆ	
26	金	セルフハンバーガー	子供パン、油、玉ねぎ、豚肉、塩、こしょう、ナツメグ、鶏卵、切り干し大根、パン粉、ケチャップ、ソース、ワイン、キャベツ	592 27.9
		ABCスープ	鶏がら、油、玉ねぎ、鶏肉、ワイン、コーン、人参、キャベツ、塩、こしょう、しょうゆ、ほうれんそう、マカロニ	
30	火	たけのこごはん	だし昆布、米、麦、油、たけのこ、人参、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、さやいんげん	588 25.4
		さわらのさいきょうみそかけ	さわら、酒、でんぷん、油、みりん、砂糖、みそ、しょうゆ	
		いそかあえ	ほうれんそう、もやし、人参、しょうゆ、酒、みりん、のり	



KOBATON

今月の県産食材

米・パン・中華麺・牛乳
豆腐・油揚げ
みそ・しょうゆ