

日	曜 日	牛 乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	練馬スパゲティ ひじきサラダ 抹茶ケーキ	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 ひじき みそ 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 白ごま 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん きゅうり もやし	841	14.7	34.5	3.1
2	木	○	中華おこわ 小松菜ともやしのスープ よもぎ黒みつ団子	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 きな粉	米もち米 米ぬか油 白ごま 春雨 片栗粉 白玉粉 黒砂糖 砂糖	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 枝豆 もやし 小松菜 よもぎ	692	15.8	26.1	2.3
7	火	○	五目うま煮丼 揚げごぼう 果物	豚肉 えび あさり なると 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 揚げ油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ 白菜 チンゲンサイ ごぼう なつみ	702	14.2	20.4	2.0
8	水	○	タコライス もずくスープ カルピスゼリー	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉 豆腐 もずく 寒天	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 砂糖 カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 大根 ねぎ 小松菜 みかん缶	776	16.9	27.6	3.0
9	木	○	ピースコーンごはん 銀さわらの西京焼き 三色浸し けんちん汁	牛乳 銀さわら みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋	コーン グリンピース にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	683	19.2	24.2	4.0
10	金	○	ジャージャー麺 野菜ナムル キャラメルポテト	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま さつま芋 揚げ油 バター	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜	847	14.3	35.3	3.8
13	月	○	ツナトースト 小松菜サラダ 森のチャウダー	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ハム とり肉 いんげん豆 パルメザンチーズ	食パン 米ぬか油 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン	798	17.0	44.9	3.7
14	火	○	鯉とあさりの炊き込みご飯 五目豆 生揚げの味噌汁	かつお あさり 牛乳 大豆 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく	生姜 みつば にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ 白菜 えのきたけ 小松菜	708	17.8	24.9	2.7
15	水	○	ごはん 鮭の塩麹焼き ひじきと根菜の炒め煮 きゃべつの味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ たまねぎ	680	21.5	24.5	3.4
16	木	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	751	16.7	28.3	3.1
17	金	○	ごはん 豚汁 いかのかりんとがらめ 野菜のごまあえ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖 白ごま 白すりごま 米ぬか油	生姜 小松菜 にんじん もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	750	17.4	27.8	3.1
20	月	○	揚げパン(きなこ) キャロットソースサラダ ミネストローネ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	ミルクパン 揚げ油 砂糖 米ぬか油 マカロニ	キャベツ 小松菜 コーン にんじん セロリー にんにく たまねぎ トマト パセリ	759	15.0	37.7	2.6
21	火	○	ごはん さばのねぎ甘酢しょうゆ 梅のり和え 五目中華スープ	牛乳 さばのり ベーコン 油揚げ 豆腐 卵	米 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 米ぬか油	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ	832	17.4	37.4	3.0
22	水	○	五目ひじきごはん 鶏肉のマーレード*焼き 煮豆 根菜汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 金時豆 みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 マーレード*じゃが芋	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 れんこん 小松菜	795	16.4	28.3	3.6
23	木	○	炒り玄米ごはん 松風焼き 野菜の生姜醤油 野菜椀	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 油揚げ	米 玄米 パン粉 砂糖 白ごま	ねぎ にんじん 生姜 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 大根	763	17.1	26.5	3.0
24	金	○	ごはん ひじきふりかけ パンサンスウ 肉豆腐	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 白ごま 砂糖 春雨 米ぬか油 ごま 焼きふ こんにゃく	にんじん もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	759	15.4	25.5	2.6
27	月	○	プルコギ丼 わかめスープ まぜっこサラダ	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ かつお節 ちりめんじゃこ 大豆	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋 春雨	たまねぎ もやし にんじん たら 生姜 にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	766	17.4	22.6	4.1
28	火	○	ごはん ハンバーグのトマトソースがけ 枝豆サラダ イタリアンスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき ベーコン いんげん豆 パルメザンチーズ 卵	米 パン粉 米ぬか油 砂糖	たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ 枝豆 にんじん コーン 小松菜	827	16.8	33.5	3.1
29	水	○	ドライカレー あさりのカリッとサラダ 果物	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 あさり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 片栗粉 揚げ油	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜 きゅうり デコポン	839	14.4	27.2	2.8
30	木	○	ごはん ししゃもの石垣フライ 豚肉の三州煮	牛乳 ししゃも 厚揚げ 豚肉	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 白ごま 黒ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜	888	16.4	32.5	2.6
31	金	○	ソースカツ丼 塩昆布あえ 野菜椀	とり肉 牛乳 塩昆布 厚揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 白ごま じゃが芋	キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	727	19.0	24.6	3.0

◎今月の果物は、なつみ・デコポンの予定です。

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。