

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	金	○	麦ごはん ひじきふりかけ 野菜のうま煮 三色浸し	牛乳 ひじき かつお節 鶏もも するめいか 竹輪	米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 もやし	719	16.3	18.8	3.0
5	火	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね 根菜汁 果物	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 砂糖	たくあん ごぼう 生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜 みかん	708	17.6	26.2	3.4
11	月	○	こぎつねごはん 千草焼き いものこ汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにやく	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜	737	17.4	31.3	3.6
12	火	○	豆腐あんかけ丼 白菜サラダ 大豆と小魚の甘辛揚げ	豚肩 みそ 豆腐 牛乳 わかめ いりこ 大豆	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 油 ごま	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 きゅうり ねぎ	752	16.4	28.4	3.5
13	水	○	麦ごはん キャベツたっぷりメンチカツ キャベツのみそスープ きゃべつのごま和え	牛乳 豚ひき肉 ベーコン みそ	米 大麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 白すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	733	13.1	25.5	2.8
14	木	○	練馬スパゲティ 枝豆サラダ チョコブラウニー(バナナ入)	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 卵 ひじき	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 バター グラニュー糖 チョコレート小麦粉	大根 レモン バナナ キャベツ 枝豆 にんじん たまねぎ	800	15.0	36.2	3.0
15	金	○	鶏豆きのかレーライス わかめとじゃこのサラダ 果物	鶏もも レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 わかめ 油揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ じゃが芋 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ しめじ きゅうり キャベツ 水菜 りんご	747	14.0	30.2	3.0
18	月	○	チリビーンズドック 小松菜とツナのサラダ 森のチャウダー	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 とり肉 パルメザンチーズ	コッペパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 しめじ マッシュルーム コーン	779	18.2	38.9	4.6
19	火	○	麦ごはん いわしの蒲焼き 野菜のごまあえ 生揚げの味噌汁	牛乳 いわし 厚揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 白ごま 白すりごま	生姜 小松菜 にんじん もやし キャベツ 大根 ねぎ	729	16.0	29.1	2.8
20	水	○	ししじゅうしい 豆腐ナゲット イムナドウチ(沖縄風豚汁)	鶏もも 油揚げ 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 えび ひじき 豚肉 みそ	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 油 片栗粉	にんじん ごぼう 枝豆 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	729	16.7	30.5	3.4
21	木	○	れんこんきんぴら丼 呉汁 梅のり和え	鶏ひき肉 牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 みそのり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにやく じゃが芋	れんこん にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 小松菜 練り梅	707	16.8	26.2	3.3
22	金	○	麦ごはん 鯖の味噌煮 おひたし うすくず汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ	698	17.9	28.0	2.7
25	月	○	セルフフィッシュバーガー 野菜のガーリックソテー クラムチャウダー	ホキ 牛乳 ベーコン あさり クリーム	丸パン 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 バター	にんにく にんじん キャベツ コーン 小松菜 たまねぎ パセリ粉	817	18.6	41.8	4.1
26	火	○	ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんじん 枝豆 にんにく 生姜 たまねぎ さやいんげん	813	17.5	31.4	3.0
27	水	○	麦ごはん 酢豚 小松菜ともやしのスープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ	米 大麦 片栗粉 油 米ぬか油 ざらめ 氷砂糖 いちごジャム 春雨	生姜 にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ 小松菜	718	14.9	27.6	2.1
28	木	○	ジャージャー麺 野菜ナムル 大学芋	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	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	792	15.3	29.9	3.7
29	金	○	麦ごはん 生揚げのハンバーグ 和風サラダ ちゃんこ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま こんにやく 里芋	こねぎ 大根 キャベツ にんじん 小松菜 もやし ごぼう 白菜 ねぎ	809	18.1	33.2	3.4

◎今月の果物は、リンゴ・みかんの予定です。

※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。