

8・9月の献立

※ 今月の平均栄養量 エネルギー565kcal、タンパク質 23.3g、脂質 20.1g、食塩相当量 2.7g

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
30 水	チンジャオロース丼	○	豚肉	米・大麦・サラダ油・砂糖・かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・玉葱・たけのこ・ピーマン・えのきたけ
	中華入-フ		鶏肉・わかめ	ごま油	きくらげ・にら・ねぎ・しょうが
	冷凍みかん				みかん
31 木	ごはん	○		米	
	鯖の西京焼き		さわら・西京みそ		しょうが
	かぼちゃのサラダ			サラダ油・砂糖	かぼちゃ・人参・きゅうり・ホールコーン・パイン缶
	かまぼこのすまし汁		絹ごし豆腐・飾りかまぼこ		人参・大根・えのきたけ・ねぎ・小松菜

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1 金	ナスのドライカレー コールスロー	○	豚肉・大豆・レンズ豆	米・サラダ油・揚げ油・小麦粉 サラダ油・砂糖	にんにく・しょうが・セロリー・玉葱・人参・なす キャベツ・ホールコーン・人参・玉葱
4 月	トマト担担麺	○	豚肉・大豆	中華麺・ごま油・砂糖・練りごま・白すりごま	しょうが・にんにく・ねぎ・たけのこ・トマト・トマト缶 詰・もやし・にら
	たこあげ		まだこ・粉かつお・あおのり	じゃがいも・ポテトパウダー・かたくり粉・揚げ油	ねぎ・紅しょうが
	小松菜とじゃこのおひたし		じゃこ・おかか・刻みのり	ごま油・白いりごま	小松菜・えのきたけ
5 火	パエリア	○	鶏肉・いか・えび	米・サラダ油	玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン
	洋風スープ		ベーコン	じゃがいも	人参・玉葱・ホールコーン
	みかんゼリー		アガー	砂糖	みかんジュース・みかん缶
6 水	ひじきおこわ	○	鶏肉・干ひじき・油揚げ	米・もち米・炒め油・砂糖	人参・ごぼう・干し椎茸
	鶏の照り焼き		鶏もも肉	ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ
	わかめとじゃが芋の味噌汁		わかめ・合わせ味噌	じゃがいも	人参・ねぎ
7 木	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン	
	鮭のハーブ焼き		鮭	オリーブ油	にんにく
	ごぼうチップサラダ			サラダ油・はちみつ・揚げ油	キャベツ・きゅうり・人参・ごぼう
8 金	米粉のチャウダー	○	鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム	サラダ油・じゃがいも・米粉	玉葱・人参・パセリ
	ごはん			米	
	手作りふりかけ		じゃこ・おかか・あおのり・炊き込みわかめ	白いりごま	
11 月	にぎすのからあげ	○	にぎす	かたくり粉・揚げ油	
	鶏肉と里芋のうま煮		鶏肉・凍り豆腐	こんにゃく・さといも・砂糖	ごぼう・人参・干し椎茸・さやいんげん
	生姜焼き風混ぜご飯		豚肉・だしこんぶ	米・サラダ油・糸こんにゃく・上白糖	しょうが・人参・切干し大根
12 火	五目卵焼き	○	たまご・押し豆腐	炒め油・砂糖	人参・ねぎ・たけのこ・さやいんげん
	なめこ汁		油揚げ・米みそ		人参・大根・なめこ・小松菜・ねぎ
	手作りねぎ花巻			強力粉・強力粉(全粒粉)・砂糖	ねぎ
13 水	麻婆豆腐	○	豚ひき肉・押し豆腐・豆板醤・米みそ・八丁みそ	炒め油・砂糖・ごま油・かたくり粉	しょうが・にんにく・人参・たけのこ・玉葱・干し椎茸・ねぎ
	中華サラダ			緑豆はるさめ・ごま油・サラダ油・砂糖・白いりごま	キャベツ・きゅうり・人参
	ごはん			米	
14 木	さばのみそ煮	○	さば・米みそ	砂糖	しょうが・ねぎ
	和風サラダ		わかめ	サラダ油・砂糖・白いりごま・白すりごま	キャベツ・きゅうり・大根・人参
	はっと汁			米粉・かたくり粉	人参・大根・ごぼう・はくさい・ねぎ
15 金	スパゲティナポリタン	○	ベーコン・豚肉	スパゲッティ・炒め油	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム(水煮)
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン・シュレッドチーズ	炒め油・マーガリン・じゃがいも	玉葱・ホールコーン
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・レタス・大根・ホールコーン・玉葱・人参・レモン
19 火	ビビンバ	○	豚肉	米・サラダ油・砂糖・ごま油	しょうが・ぜんまい・筍・小松菜・もやし・一味唐辛子
	大根とわかめの中華スープ		鶏肉・絹ごし豆腐・わかめ	ごま油・白いりごま	大根・人参・はくさい・小松菜・ホールコーン・ねぎ
	りんご				りんご
20 水	さんまごはん	○	さんま	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖	こねぎ
	生揚げのねぎ味噌チーズ焼き		生揚げ・米みそ・シュレッドチーズ	米粉パウダー	ねぎ
	けんちん汁		鶏肉・木綿豆腐	サラダ油・こんにゃく・さといも	人参・ごぼう・大根・ねぎ
21 木	野沢菜チャーハン	○	ボンレスハム	米・ごま油	ねぎ・人参・のざわな(塩漬)
	さつま芋スティック揚げ			さつま芋・揚げ油	
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮	大根・たけのこ・きくらげ・もやし・ねぎ・小松菜・玉葱・しょうが
22 金	チキンライスのホワイトソース	○	鶏もも肉・牛乳	米・サラダ油・バター・小麦粉	玉葱・人参・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	梨				なし
25 月	きつねうどん	○	鶏肉・油揚げ	砂糖・うどん	玉葱・人参・ねぎ・小松菜
	青菜とわかめのレモン醤油		わかめ	砂糖	小松菜・もやし・きゅうり・レモン汁
	おはぎ(きなこ)		きな粉	アルファ化米・砂糖	
26 火	はちみつレモントースト	○		食パン・バター・はちみつ	レモン
	秋のチキンポトフ		ベーコン・鶏肉・ひよこまめ	炒め油・じゃがいも	にんにく・しょうが・セロリー・人参・玉葱・ぶなしめじ・えのきたけ・しいたけ・キャベツ・ブロッコリー
	カラフルサラダ			サラダ油・砂糖	きゅうり・人参・ホールコーン・黄ピーマン・赤ピーマン・枝豆
27 水	ごはん	○		米	
	ちくわの磯焼き		竹輪・あおのり	ノンエッグマヨネーズ	
	加加油揚げのおひたし		米みそ・油揚げ	砂糖	小松菜・もやし
28 木	豚汁	○	豚肉・木綿豆腐・合わせ味噌	サラダ油・じゃがいも・こんにゃく	人参・ごぼう・大根・ねぎ
	フルコギ丼		豚肩肉	米・大麦・サラダ油・砂糖・ごま油・かたくり粉	にんにく・しょうが・玉葱・人参・キャベツ・ピーマン・ねぎ
	春雨スープ		豚肉・うすら卵	緑豆はるさめ	人参・たけのこ・干し椎茸・しょうが・ねぎ・小松菜
29 金	巨峰	○			巨峰
	豚肉とコーンのピラフ		豚肉	米・サラダ油	人参・玉葱・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ
	ししゃものカレーフライ		ししゃも	小麦粉・パン粉(乾燥)・揚げ油	
29 金	野菜のトマトスープ	○	ベーコン	オリーブ油・砂糖	にんにく・セロリー・人参・玉葱・かぶ・かぶ(葉)・トマト缶詰
	さつまいもごはん			米・さつまいも・黒いりごま	
	豆入り筑前煮		鶏肉・さつま揚げ・大豆	炒め油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも	しょうが・ごぼう・人参・玉葱・さやいんげん
29 金	月見パイ	○	あんこ	白玉・ぎょうざの皮・揚げ油	