

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
2月	きな粉ビスキュイパン	○	きな粉, 豆乳				イギリス食パン, 砂糖, 小麦粉	乳不使用マーガリン	839 kcal
	洋風おでん		ウィンナー, さつま揚げ, 揚げポーク, ベーコン, 西京味噌	人参, ブロccoli	キャベツ, 大根	じゃがいも, こんにやく, 砂糖			28.8 g
	さつまいもサラダ			小松菜	玉葱, きゅうり, レモン	さつまいも, はちみつ	ノンエッグマヨネーズ		31.9 g
	つぶつぶゼリー		ゼラチン	寒天		みかんジュース, レモン, みかん	砂糖		3.8 g
4水	ビビンバ	○	豚肉		小松菜, パプリカ(黄)	にんにく, ぜんまい, もやし, ねぎ	米, 砂糖	炒め油	634 kcal
	エビワンタンスープ		鶏挽肉, えび, けずり	チンゲン菜, 人参	生姜, ねぎ, 筍	ワンタンの皮		24.3 g	
	かぼちゃプリン		豆乳, 豆乳クリーム	寒天, アガー	かぼちゃペースト		砂糖, 黒みつ		12.5 g
									2.7 g
5木	カレーピラフ	○	豚挽肉, 刻み大豆		人参	玉葱, グリンピース	米	炒め油	710 kcal
	秋鮭としめじのグラタン		鮭, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, パセリ	玉葱, マッシュルーム, ほんしめじ	マカロニ, 小麦粉, パン粉	炒め油, 乳不使用マーガリン	31.7 g
	キャベツとウィンナーのスープ		ウィンナー, ベーコン, けずり		人参, 小松菜	玉葱, キャベツ, コーン			22.7 g
	みかん					みかん			4.2 g
6金	ちゃんこうどん	○	鶏モモ肉, 油揚げ		人参, 小松菜	ごぼう, 大根, ねぎ	冷凍うどん, 里芋	ごま油	685 kcal
	五平餅		赤味噌, けずり				米, もち米, 砂糖		20.3 g
	茹で野菜のごま酢かけ		おかか	生わかめ	人参, ほうれんそう	キャベツ, もやし	砂糖	すりごま	18.5 g
	おさつチップ						さつまいも	揚げ油	3.4 g
9月	キムチチャーハン	○	豚肉		ピーマン	キムチ	米	炒め油	667 kcal
	焼き棒餃子		豚挽肉		ニラ	にんにく, 生姜, 白菜	おろし山芋, 春雨, でんぶん, 餃子の皮	ごま油, サラダ油	25.4 g
	かみかみきんぴら		さきいか		人参, いんげん	れんこん, ごぼう	砂糖	炒め油, 白ごま	22.4 g
	若布と卵のスープ		卵, 絹ごし豆腐	生わかめ	人参	ねぎ	でんぶん	ごま油	3.8 g
10火	栗ごはん	○	鶏モモ肉		人参	干し椎茸	米, もち米	むき栗	727 kcal
	わかさぎの米粉揚げ			わかさぎ			米粉	揚げ油	28.9 g
	野菜のおかか和え		おかか		小松菜, 人参	もやし, キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	18.9 g
	いもだんご汁		鶏肉, けずり		人参	ごぼう, 大根, ねぎ	じゃがいも, でんぶん	炒め油	3.1 g
16月	野菜そぼろごはん	○	豚挽肉	刻みのり	人参	玉葱, 干し椎茸, 生姜, グリンピース, コーン	米, 砂糖		725 kcal
	鯖のピリ辛焼き		鯖			ねぎ, 生姜, にんにく	砂糖		30.9 g
	三色おひたし		おかか		ほうれんそう, 人参	もやし			20.0 g
	味噌汁		赤味噌, 白味噌	生わかめ		玉葱	じゃがいも		4.2 g
17火	マスカットゼリー		アガー			マスカットジュース, 巨峰ぶどう缶	砂糖		
	フォカッチャのツナサンド	○	ツナ		パセリ	玉葱	フォカッチャ	ノンエッグマヨネーズ	792 kcal
	秋の味覚クリームシチュー		いんげんまめ, 鶏肉, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, ブロccoli	玉葱, 生しいたけ, しめじ	さつまいも, 小麦粉	むき栗, サラダ油, 乳不使用マーガリン	28.6 g
	シーザーサラダ		ベーコン	粉チーズ	人参, パプリカ(黄)	キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖, サイコロパン	サラダ油, オリーブ油	40.1 g
								3.0 g	
18水	しめじごはん	○	鶏モモ肉, 油揚げ		人参, さやえんどう	しめじ, 干し椎茸	米, 砂糖		698 kcal
	鮭のチャン焼き		鮭, 白味噌		人参, ピーマン	生姜, 玉葱, キャベツ, にんにく	砂糖		34.6 g
	味噌汁(豆乳仕立て)		絹ごし豆腐, 油揚げ, 豆乳, 赤味噌, 白味噌, けずり		人参	大根, ねぎ	じゃがいも		17.8 g
	りんご					りんご			3.4 g
19木	えびピラフ	○	むきえび		人参	玉葱, マッシュルーム, コーン, グリンピース	米	乳不使用マーガリン, 炒め油	692 kcal
	タンドリーチキン		鶏モモ肉, 豆乳ヨーグルト			にんにく			30.3 g
	粉ふき芋				パセリ		じゃがいも		20.6 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, けずり		人参, チンゲン菜	筍, 玉葱	でんぶん		3.9 g
20金	スパゲッティナポリタン	○	ロースハム, ベーコン		人参, ピーマン	玉葱, にんにく	スパゲッティ	炒め油	930 kcal
	クラムチャウダー		あさりむきみ, ベーコン, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, パセリ	玉葱, マッシュルーム	じゃがいも, 小麦粉	炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン	25.9 g
	たまねぎマフィン		無調整豆乳			玉葱	きび砂糖, 小麦粉, メープルシロップ	サラダ油, 炒め油	33.4 g
									3.8 g
24火	ひるぜんおこわ	○	鶏モモ肉, 油揚げ		人参	ごぼう, 干し椎茸, ふき	米, もち米, 砂糖	炒め油	669 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮		鶏モモ肉, 生揚げ		人参	ごぼう, 筍	こんにやく, 里芋, 砂糖	炒め油	27.9 g
	きのこ汁		鶏モモ肉, けずり		ほうれんそう	大根, ねぎ, しめじ, えのきたけ, まいたけ			21.6 g
	みかん					みかん			4.0 g
25水	木島平のごはん	○				玉葱	米		868 kcal
	いかステーキ		いか				でんぶん, 砂糖	揚げ油, サラダ油	33.2 g
	青のりポテト			青のり			じゃがいも		21.7 g
	豚汁		豚モモ肉, 木綿豆腐, 油揚げ, けずり, 味噌		人参	ごぼう, 大根, ねぎ	じゃがいも, こんにやく	炒め油	3.0 g
26木	フルーツポンチ					パイナップル, みかん, パナナ, レモン	砂糖		
	ハヤシライス	○	豚肉		人参	にんにく, 生姜, 玉葱, グリンピース	米, 小麦粉	乳不使用マーガリン, 炒め油, サラダ油	748 kcal
	コンソープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, けずり		チンゲン菜	ねぎ, 冷凍ホールコーン	でんぶん		26.0 g
	バリバリチーズサラダ			プロセスチーズ	人参	キャベツ, きゅうり, 玉葱	砂糖	オリーブ油	25.3 g
								4.2 g	
27金	奄美の鶏飯	○	鶏肉ささ身, 卵	刻みのり	いんげん, 葉ねぎ	生姜, 干し椎茸, たくあん漬	米, 砂糖		787 kcal
	ぶり大根		ぶり		人参, いんげん	生姜, 大根, 干し椎茸	でんぶん, こんにやく, 砂糖	揚げ油	31.2 g
	芋ようかん			寒天			砂糖, さつまいも		24.0 g
									3.9 g
30月	炒飯	○	焼き豚		人参	ねぎ, グリンピース, コーン	米	炒め油	704 kcal
	ミニエビフライ		「ラウタウ」-E1754用8/12				小麦粉, 生パン粉, パン粉	揚げ油	24.3 g
	タルタルソース		豆乳				玉葱, らっきょう, レモン	ノンエッグマヨネーズ	22.9 g
	炒めビーフン		豚モモ肉		ピーマン, 人参	キャベツ, 筍, 干し椎茸	ビーフン	炒め油	2.5 g
ソイラテゼリー	ゼラチン, 豆乳, 豆乳クリーム	寒天				砂糖			

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の市内産野菜は小松菜・里芋です。長野県木島平村産は米・きのこ類・りんごです。