

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	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、ブロッコリー	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、グリーンピース	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	りんご					りんご			
	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、グリーンピース、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
17火	味噌汁		赤味噌、白味噌	生わかめ		玉葱	じゃがいも		4.2 g
	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、ブロッコリー	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
18水	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
	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
19木	りんご					りんご			3.4 g
	えびピラフ	○	むきえび		人参	玉葱、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	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		パセリ		じゃがいも		30.3 g
	粉ふき芋				人参、チンゲン菜	筍、玉葱	でんぶん		20.6 g
20金	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉、絹ごし豆腐、けずり						3.9 g
	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
24火									3.8 g
	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
25水	みかん					みかん			4.0 g
	木島平のごはん	○					米		868 kcal
	いかステーキ	○	いか			玉葱	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
26木	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
	フルーツポンチ					パイナップル、みかん、バナナ、レモン	砂糖		
	ハヤシライス	○	豚肉		人参	にんにく、生姜、玉葱、グリーンピース	米、小麦粉	乳不使用マーガリン、炒め油、サラダ油	748 kcal
	コーンスープ	○	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
27金	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
	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
30月	芋ようかん			寒天			砂糖、さつまいも		24.0 g
									3.9 g
	炒飯	○	焼き豚		人参	ねぎ、グリーンピース、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
30月	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
30月	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。