

| 日   | 献立名              | 牛乳                        | 赤の仲間<br>血や肉になる           |           | 緑の仲間<br>体の調子を整える  |                             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる        |                      | 材料・たんぱく質<br>脂質<br>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                   |                         |
| 1火  | 木島平のごはん          | ○                         | 鶏モモ肉, おかか                |           | しそ葉               | 梅肉                          | 米                       |                      | 768 kcal                |
|     | さっぱりチキンカツ        |                           | 竹輪, 白味噌                  |           | 人参                | 冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ, もやし   | 小麦粉, 生パン粉, パン粉          | 揚げ油                  | 31.8 g                  |
|     | 味噌ドレサラダ          |                           |                          |           |                   | 玉葱, キムチ, 白菜, ねぎ             | 砂糖                      | サラダ油                 | 27.5 g                  |
|     | キムチ入り卵スープ        |                           | 卵, 豚モモ肉, けずり             |           | 人参                |                             | でんぷん                    |                      | 2.8 g                   |
| 2水  | 冷やし山菜きつねうどん      | ○                         | 油揚げ                      |           | ほうれんそう, 人参        | ねぎ, 山菜ミックス                  | 冷凍細うどん, 砂糖              |                      | 730 kcal                |
|     | 菊花だんご(2個)        |                           | 豚挽肉, 刻み大豆, 豆乳            |           | 小松菜, 人参           | 生姜, 玉葱, 干し椎茸                | 生パン粉, でんぷん, もち          |                      | 35.1 g                  |
|     | 野菜のおかか和え         |                           | おかか                      |           |                   | もやし, キャベツ                   |                         |                      | 24.7 g                  |
|     | 巨峰               |                           |                          |           |                   | 巨峰                          |                         |                      | 6.8 g                   |
| 3木  | オニオンパン           | ○                         | 鶏モモ肉                     |           |                   |                             | オニオンパン                  |                      | 648 kcal                |
|     | ハニーマスタードチキン      |                           |                          |           | 人参, 水菜, パプリカ, パセリ | 大根, コーン                     | 小麦粉, はちみつ               |                      | 27.1 g                  |
|     | 大根と水菜のサラダ        |                           |                          |           |                   |                             | 砂糖                      | サラダ油, ごま油            | 24.4 g                  |
|     | ミネストローネ          |                           | ベーコン                     |           | 人参, トマト           | 玉葱, にんにく, コーン               |                         |                      | 4.6 g                   |
| 4金  | 家常豆腐丼            | ○                         | 豚モモ肉, 生揚げ, 赤味噌, けずり      |           | 人参, ピーマン          | 筍, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, にんにく, 生姜   | 米, 砂糖, でんぷん             | 炒め油, ごま油             | 745 kcal                |
|     | バリバリサラダ          |                           |                          |           | 人参, 水菜            | キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱         | じゃがいも, 砂糖               | 揚げ油, サラダ油,           | 25.9 g                  |
|     | ぶどうゼリー           |                           | アガー                      |           |                   | ぶどうストレートジュース                | 砂糖, ナタデココ               |                      | 23.9 g                  |
|     |                  |                           |                          |           |                   |                             |                         |                      | 1.9 g                   |
| 7月  | 木島平のごはん          | ○                         |                          |           |                   |                             | 米                       |                      | 805 kcal                |
|     | ひじきふりかけ          |                           | おかか                      | 干ひじき, じゃこ |                   |                             | 砂糖                      | 炒め油, 白ごま             | 29.4 g                  |
|     | 鶏肉とコーンの揚煮        |                           | 鶏モモ肉                     |           | チンゲン菜, 人参         | ねぎ, にんにく, 生姜, 筍, コーン        | でんぷん, じゃがいも, 砂糖         | 揚げ油, 炒め油             | 22.6 g                  |
|     | 洋風卵スープ           |                           | ベーコン, 鶏肉, 卵              | 粉チーズ      | 人参, 小松菜           | 玉葱, コーン                     | 生パン粉                    |                      | 3.4 g                   |
| 8火  | きのこのベロンチーノ       | ○                         | ベーコン                     |           | 鷹の爪               | にんにく, 玉葱, えのきたけ, ほんしめじ, バジル | スパゲッティ                  | オリーブ油, 炒め油           | 714 kcal                |
|     | じゃがいもラザニア        |                           | 豚挽肉, 刻み大豆, 調整豆乳          |           | 人参, パセリ           | にんにく, 玉葱                    | じゃがいも, 小麦粉, パン粉         | 炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン | 26.2 g                  |
|     | シュリンプサラダ         |                           | えび                       |           | 人参, プロッコリー        | キャベツ, もやし, きゅうり             | 砂糖                      | サラダ油, ごま油            | 30.9 g                  |
|     |                  |                           |                          |           |                   |                             |                         |                      | 3.2 g                   |
| 9水  | 鮭寿司 <b>重陽の節句</b> | ○                         | 鮭                        | じゃこ, 刻みのり | いんげん              |                             | 米, 砂糖                   | ごま                   | 824 kcal                |
|     | とんかつ             |                           | 豚肉                       |           |                   | にんにく, 生姜, ねぎ                | でんぷん, 小麦粉, 砂糖           | 揚げ油                  | 39.2 g                  |
|     | 野菜の味噌和え          |                           | 白味噌                      |           | 人参                | もやし, きゅうり, キャベツ             | 砂糖                      | サラダ油                 | 28.0 g                  |
|     | 菊の花のすまし汁         |                           | 鶏肉, けずり                  |           | 小松菜, 人参           | えのきたけ, ねぎ, 菊の花              |                         |                      | 4.7 g                   |
| 10木 | さんまのかばやしき        | ○                         | さんま                      |           |                   | 生姜                          | 米, でんぷん, 砂糖             | 揚げ油                  | 815 kcal                |
|     | けんちん汁            |                           | 鶏肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ, けずり      |           | 人参                | 大根, ごぼう, ねぎ                 | 里芋, こんにゃく               |                      | 30.0 g                  |
|     | ゆかり漬け            |                           |                          |           | 人参, ゆかり           | キャベツ, きゅうり                  |                         |                      | 32.3 g                  |
|     | 梨                |                           |                          |           |                   | 梨                           |                         |                      | 3.5 g                   |
| 11金 | ジョア or オレンジジュース  | <b>開校記念日(13日)</b>         |                          | ジョア       |                   | オレンジジュース                    |                         |                      | 740 kcal                |
|     | 豚肉の生姜焼き丼         | 豚ロース                      |                          | 人参        |                   | 玉葱, もやし, 白菜, 生姜, にんにく       | 米, でんぷん, 砂糖             | 揚げ油, 炒め油             | 21.7 g                  |
|     | 味噌汁              | 絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌, けずり |                          | 人参        |                   | 大根, ねぎ                      | じゃがいも                   |                      | 33.2 g                  |
|     | パンゼリー            |                           | アガー                      |           |                   | パインストレートジュース, マラヤパン         | 砂糖                      |                      | 3.2 g                   |
| 14月 | ガーリックトースト        | ○                         |                          |           | パセリ               |                             | ソフトフランスパン               | 乳不使用マーガリン            | 635 kcal                |
|     | ポークシチュー          |                           | 豚肉                       |           | 人参                | 玉葱, セロリー                    | じゃがいも, 小麦粉              | 炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン | 20.3 g                  |
|     | コーンサラダ           |                           |                          |           | 人参                | キャベツ, もやし, きゅうり, コーン, 玉葱    | 砂糖                      | サラダ油                 | 26.4 g                  |
|     |                  |                           |                          |           |                   |                             |                         |                      | 2.9 g                   |
| 15火 | ハムピラフ            | ○                         | ロースハム                    |           | 人参                | 玉葱, マッシュルーム, コーン, グリンピース    | 米, 米粒麦                  | 炒め油                  | 786 kcal                |
|     | たこコロッケ           |                           | たこ, 豚挽肉, おかか             | 青のり       | 人参                | 玉葱, 生姜, 甘酢漬                 | じゃがいも, 小麦粉, パン粉         | 炒め油, 揚げ油             | 25.7 g                  |
|     | 野菜の甘酢和え          |                           |                          |           | ほうれん草, 人参         | キャベツ, もやし                   | 砂糖                      | ごま油                  | 23.3 g                  |
|     | 大根のスープ           |                           | ウィンナー, けずり               |           | 人参, パセリ           | 大根, キャベツ, 玉葱                |                         |                      | 4.9 g                   |
| 16水 | まいたけごはん          | ○                         | 豚肉, 油揚げ                  |           | 小松菜               | 白まいたけ                       | 米, 米粒麦, 砂糖              |                      | 785 kcal                |
|     | じゃが芋そぼろ煮         |                           | 豚挽肉, 生揚げ, さつま揚げ          |           | 人参                | 生姜, 筍, 玉葱, 干し椎茸, グリンピース     | じゃがいも, こんにゃく,           | 炒め油                  | 33.3 g                  |
|     | さつまいも汁           |                           | 油揚げ, 味噌, けずり             |           |                   | ねぎ, 大根                      | さつまいも                   |                      | 23.3 g                  |
|     |                  |                           |                          |           |                   |                             |                         |                      | 4.7 g                   |
| 17木 | 木島平のごはん          | ○                         |                          |           |                   |                             | 米                       |                      | 709 kcal                |
|     | 鶏肉の味噌焼き          |                           | 鶏モモ肉, 白味噌                |           |                   | にんにく, 生姜                    | 砂糖                      |                      | 30.3 g                  |
|     | 野菜の磯和え           |                           |                          | 焼きのり      | ほうれんそう, 人参        | キャベツ, もやし                   | 砂糖                      |                      | 20.0 g                  |
|     | 卵とニラのスープ         |                           | 鶏モモ肉, 卵, けずり             |           | ニラ                | 玉葱, ホールコーン                  | でんぷん                    |                      | 3.1 g                   |
| 18金 | 豆入りひじきごはん        | ○                         | 大豆, 鶏モモ肉, 油揚げ            | 干ひじき      | 人参                | 干し椎茸, グリンピース                | 米, 系こんにゃく, 砂糖           | 炒め油                  | 678 kcal                |
|     | 魚のハーベキューソース      |                           | アカマンボウ                   |           |                   | りんご, 玉葱, 生姜, にんにく, レモン      |                         |                      | 40.6 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           | 18.3 g                  |
|     | すまし汁             |                           | 絹ごし豆腐, けずり               |           | 小松菜, 人参           | なめこ, ねぎ                     |                         |                      | 5.0 g                   |
| 23水 | チキンライス           | ○                         | 鶏モモ肉                     |           | 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       | 754 kcal                |
|     | 魚のポテチー焼き         |                           | アブラカレイ                   | ピザチーズ     | パセリ               | にんにく                        | じゃがいも                   | 乳不使用マーガリン            | 31.3 g                  |
|     | 白菜とベーコンのスープ      |                           | ベーコン, けずり                |           | 人参                | 白菜, もやし                     | 春雨                      | ごま油                  | 21.1 g                  |
|     | 巨峰               |                           |                          |           |                   | 巨峰                          |                         |                      | 4.0 g                   |
| 24木 | ポロポロジュース         | ○                         | 豚バラ肉                     | 干ひじき      | 人参, 万能ねぎ          | 筍                           | 米, 米粒麦                  | 炒め油                  | 765 kcal                |
|     | ふーチャンプルー         |                           | けずり, 卵                   |           | 人参, ニラ            | もやし, キャベツ, 玉葱               | 焼きふ(車ふ)                 | 炒め油                  | 23.2 g                  |
|     | さつまいもアンダギー       |                           | 豆乳                       |           |                   |                             | さつまいも, でんぷん, 砂          | 揚げ油                  | 22.2 g                  |
|     |                  |                           |                          |           |                   |                             |                         |                      | 3.5 g                   |
| 25金 | しょうゆラーメン         | ○                         | 豚バラ肉                     | 生わかめ      | 人参                | にんにく, 生姜, ねぎ, もやし, しなちく     | 蒸し中華めん                  | 炒め油                  | 653 kcal                |
|     | 揚げワンタン(2つ)       |                           | 豚挽肉                      |           | ニラ                | にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ          | でんぷん, ワンタンの皮            | ごま油, 揚げ油             | 26.0 g                  |
|     | パンパングーサラダ        |                           | 鶏肉ささ身, 味噌                |           | 人参                | きゅうり, もやし                   | 砂糖                      | ごま油, 白ごま             | 23.2 g                  |
|     | フルーツゼリー          |                           | ゼラチン                     | 寒天        |                   |                             | みかんレトルト, バインレトルト        | 砂糖                   | 4.7 g                   |
| 28月 | 木島平のごはん          | ○                         |                          |           |                   |                             | 米                       |                      | 759 kcal                |
|     | いなり焼き(絞り豆腐入り)    |                           | 豚挽肉, 絞り豆腐, 豆乳, 味噌, 油揚げ   |           | 大葉                | ねぎ, 生姜                      | 生パン粉, 砂糖                |                      | 32.5 g                  |
|     | 野菜のなめたけ和え        |                           |                          |           | 人参, ほうれん草         | 大根, キャベツ, もやし, えのきたけ        | 三温糖                     |                      | 25.9 g                  |
|     | チンゲン菜のスープ        |                           | 鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, けずり         |           | チンゲン菜, 人参         | 筍, ねぎ                       |                         |                      | 2.9 g                   |
| 29火 | にんにくチャーハン        | ○                         | 焼き豚                      |           |                   | にんにく, ねぎ                    | 米                       | 炒め油                  | 693 kcal                |
|     | 白身魚のチリソースかけ      |                           | メルルーサ                    |           |                   | にんにく, 生姜, ねぎ                | でんぷん, 砂糖                | 揚げ油, ごま油             | 28.9 g                  |
|     | 野菜炒め             |                           |                          |           | 人参, ニラ            | 玉葱, キャベツ, もやし, にんにく         |                         | 炒め油                  | 19.2 g                  |
|     | 中華風コーンスープ        |                           | 豚肉, けずり                  |           | 人参, ニラ            | 玉葱, 冷凍ホールコーン                | 春雨, でんぷん                |                      | 4.8 g                   |
| 30水 | いかとさつま芋のばら天井     | ○                         | いか, 茹で大豆, けずり            |           |                   |                             | 米, 小麦粉, でんぷん, さつまいも, 砂糖 | 揚げ油                  | 753 kcal                |
|     | 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, こんにゃく            | 炒め油, 七唐唐辛子           | 31.4 g                  |
|     | 白菜のゆず酢和え         |                           |                          |           | ほうれんそう, 人参        | 白菜, ゆず果汁                    |                         |                      | 21.0 g                  |
|     |                  |                           |                          |           |                   |                             |                         |                      | 3.7 g                   |

※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。