

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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 油脂	
1火	豆入りひじきごはん	○	刻み大豆、鶏モモ肉、油揚げ	干ひじき	人参	干し椎茸、グリーンピース	米、糸こんにゃく、砂糖	炒め油	695 kcal
	白身魚のゆずみそ焼き		むつ、赤味噌			ゆず(果皮、生)	砂糖		31.4 g
	いもっこ汁		鶏モモ肉、木綿豆腐、けずり、白味噌、赤味噌		人参	ごぼう、ねぎ、しめじ、えのきたけ	里芋、こんにゃく	炒め油	22.6 g
	紅マドンナ1/6					紅マドンナ L			4.6 g
2水	チャンポンメン	○	豚モモ肉、うずら卵、えび、いか		人参	にんにく、生姜、玉葱、筍、白菜、もやし、干し椎茸	チャンポンメン 乳卵なし、でんぶん	炒め油	714 kcal
	ししゃもの2色揚げ			ししゃも、青のり			小麦粉	揚げ油	35.7 g
	もやしと若布の中華あえ		生わかめ	小松菜、人参	もやし	砂糖	ごま油		22.1 g
	マラーカオ		豆乳			レーズン	蒸しパンミックス、三温糖		4.3 g
3木	ごはん	○		刻みのり		にんにく	米		709 kcal
	キムムッチ					砂糖	ごま油、白ごま		27.9 g
	肉じゃがうま煮		豚肉、生揚げ、さつま揚げ	人参、いんげん	玉葱、筍、干し椎茸	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	炒め油		18.2 g
	白菜とえのきのみそ汁		けずり、赤味噌、白味噌	人参、小松菜	白菜、ねぎ、えのきたけ				3.3 g
4金	はれひめ				はれひめ (清見×オレンジ×みかん)				
	バターロール	○					バターロール(卵乳なし)		559 kcal
	サーモンのメープルグリル		鮭				メープルシロップ	ノンエッグマヨネーズ	29.8 g
	さつま芋サラダ			人参	キャベツ、きゅうり、もやし	さつまいも、砂糖	サラダ油、ごま油、白ごま、七味唐辛子		25.4 g
肉団子と白菜のスープ	豚挽肉、けずり		人参、小松菜	玉葱、生姜、白菜、もやし、干し椎茸	でんぶん、春雨	ごま油		2.8 g	
7月	ガーリックライス	○	豚肉		パセリ	にんにく	米	炒め油	784 kcal
	ころも野菜のスープ		鶏肉		人参、いんげん	大根、玉葱			20.4 g
	ポテマヨピザ			ピザチーズ	人参、トマト、ピーマン	玉葱、コーン、マッシュルーム	じゃがいも	炒め油、ノンエッグマヨネーズ	30.5 g
	りんご					りんご			3.2 g
8火	ごはん	○					米		730 kcal
	焼きじゃがコロケ		豚挽肉、刻み大豆、ツナ	人参、パセリ	玉葱	じゃがいも、小麦粉、パン粉	炒め油、オイルスプレー		26.1 g
	即席漬(塩昆布)			塩昆布	人参	キャベツ、きゅうり			20.5 g
	根菜すりごま汁		油揚げ、白味噌、赤味噌、けずり	人参	ごぼう、大根、ねぎ	こんにゃく(白)	ごま油、チーマー Жан		2.7 g
9水	スパイシーチキンカレー	○	鶏肉		人参	にんにく、生姜、玉葱	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	733 kcal
	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	筍、ねぎ	でんぶん		22.7 g	
	カラフルポンチ				黄桃、パイナップル、みかん、レモン	砂糖		21.4 g	
									3.7 g
10木	ごはん	○					米		709 kcal
	ほっけのフライ		ほっけ開き				小麦粉、生パン粉、パン粉	揚げ油	27.9 g
	ミックスソテー		ウィンナー	ほうれんそう、パプリカ	もやし		オリーブ油		22.6 g
	白菜の五目スープ		豚挽肉、けずり	人参、小松菜	白菜	春雨	ごま油		3.4 g
11金	りんごゼリー		ゼラチン	寒天		りんごジュース、りんご	砂糖		
	あんかけチャーハン	○	豚肉、けずり		人参	ねぎ、コーン、生姜、しいたけ、筍、大根、グリーンピース	米、砂糖、でんぶん	炒め油、ごま油	671 kcal
	中華スープ		豚モモ肉、けずり	生わかめ	人参	もやし、ねぎ、白菜、生姜		ごま油	22.0 g
	野菜チップ			かぼちゃ		れんこん	さつまいも、じゃがいも	揚げ油	20.0 g
								2.8 g	
14月	ごはん	○					米		668 kcal
	サバの香味焼き		鯖			ねぎ、にんにく、生姜	砂糖	ごま油	29.8 g
	細寒天・野菜の甘酢			山岡細寒天	ほうれんそう、人参	キャベツ、白菜	砂糖	ごま油	21.0 g
	大歳のごっつお		木綿豆腐、油揚げ	細切り昆布	人参	ごぼう、大根	里芋、こんにゃく		3.2 g
15火	2色揚げパン	○	きな粉				ツイストパン乳卵不使用、コッパン 乳卵不使用、グラニュー糖、砂糖	揚げ油	659 kcal
	八宝菜		豚肉、いか、えび	人参	にんにく、生姜、玉葱、もやし、筍、キャベツ、干し椎茸	でんぶん	炒め油	23.9 g	
	味噌ドレサラダ(じゃが芋)		白味噌	人参	コーン、きゅうり、キャベツ、もやし	じゃがいも、砂糖	揚げ油、サラダ油		27.8 g
	早香				早香(ぼんかん+温州みかん)				3.2 g
16水	しらすごはん	○		しらす干し	菜めしの素、人参		米		675 kcal
	韓国風すき焼き		豚肉、焼き豆腐	人参、チンゲン菜	玉葱、白菜、えのきたけ、ねぎ、にんにく、生姜	しらたき、砂糖	炒め油、ごま油		31.1 g
	キムチ入りみそ汁		豚肉、けずり、白味噌、赤味噌	ニラ、人参	しめじ、ねぎ、もやし、キムチ				15.7 g
	りんご				りんご				4.4 g
17木	塩ラーメン	○	豚バラ肉	人参	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、きくらげ、ねぎ	蒸し中華めん	炒め油	689 kcal	
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉	ニラ	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぶん、餃子の皮	ごま油、揚げ油	22.4 g	
	大根ともやしのナムル			ほうれんそう、人参	大根、もやし、にんにく、生姜		ごま油	26.6 g	
	サイダーポンチ				みかん、パイナップル、黄桃、レモン	ナタデココ(☆型)、砂糖		4.4 g	
18金	カレーピラフ	○	豚挽肉	人参	玉葱、グリーンピース	米	炒め油	723 kcal	
	マカロニグラタン		鶏モモ肉、豆乳、豆乳クリーム	粉チーズ	人参	玉葱、マッシュルーム	マカロニ、小麦粉、パン粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	24.9 g
	ジュリエンスープ		豚モモ肉	人参	玉葱、えのきたけ、大根				24.9 g
	みかん				みかん				4.4 g
21月	ほうとう	○	豚肉、油揚げ、白味噌、赤味噌	人参、かぼちゃ	ごぼう、大根、干し椎茸、ねぎ	ほうとう、里芋	炒め油	659 kcal	
	ポテトたこ揚げ(2ケ)		たこ、おかか	青のり	キャベツ、生姜甘酢漬	じゃがいも、でんぶん	揚げ油	27.3 g	
	きゃべつとツナのサラダ		大豆、ツナ	人参	キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		25.1 g
	ゆずはちみつゼリー		ゼラチン	寒天		ゆずはちみつシロップ	砂糖		3.5 g
22火	みかんジュースor野菜ジュース(白ブドウほうれん草)	どちらか選ぶ			選んだジュース			726 kcal	
	チキンライスのホワイトソースかけ	鶏モモ肉、豆乳		パセリ、人参、赤ピーマン	玉葱、黄ピーマン、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	22.8 g	
	鶏肉のから揚げ	鶏モモ肉			にんにく、生姜、玉葱	でんぶん、米粉	揚げ油	28.4 g	
	照り焼きチキン	鶏モモ肉			にんにく、生姜		揚げ油	4.5 g	
23水	野菜スープ		ベーコン、けずり	人参	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、コーン		オリーブ油		
	クリスマスリースパン					リングパン乳卵不使用、チョコレート		650 kcal	
	ハンガリアシチュー	ベーコン、豚肉、豆乳クリーム	人参	玉葱、グリーンピース	じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン		20.4 g	
	お豆のカラフルサラダ	茹で大豆、レッドキドニー	赤ピーマン、人参	枝豆、コーン、キャベツ、玉葱、きゅうり、生姜、にんにく	砂糖	サラダ油		27.3 g	
								3.2 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。

※今月の市内産野菜は里芋・人参・白菜・小松菜・大根・キャベツの予定です。長野県木島平村産はえのきたけ・しめじ・りんごです。