

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	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	
6月	ごはん						米		698 kcal
	新茶ふりかけ		青のり、★じゃこ					★白ごま	28.9 g
	めばるのピリカラフル	○	めばる		万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン	生姜、黄ピーマン、にんにく	でんぶん、★小麦粉、砂糖	揚げ油、ごま油	22.3 g
	三色おひたし		おかか		ほうれんそう、人参	春キャベツ、もやし			3.4 g
	味噌汁		赤味噌、白味噌、けずり	生わかめ	人参	ねぎ、しめじ	じゃがいも		
7月	若布ごはん			炊き込みわかめ	人参		米		753 kcal
	かつおのごまがらめ		かつお 角切り			生姜	でんぶん、砂糖	揚げ油、ごま油、★白ごま	37.0 g
	ポテトソテー	○	ベーコン		ピーマン	玉葱	じゃがいも	炒め油	22.1 g
	卵とニラのスープ		豚肉、★卵、けずり		人参、ニラ	玉葱、ホールコーン	でんぶん		3.0 g
	カラマンダリン					★カラマンダリン			
10月	炊き込みごはん		豚モモ肉	★干しえび	人参、小松菜	干し椎茸、たけのこ、ねぎ	米、もち米、砂糖	ごま油	679 kcal
	おあげdeぎょうざ	○	豚挽肉、★刻み大豆、★油揚げ		ニラ、人参	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ	でんぶん	ごま油、揚げ油	22.4 g
	大根と水菜のさっぱりサラダ				人参、水菜	大根、★ゆず果汁			23.0 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		2.5 g
11月	中華丼		豚肉、★いか、★えび		人参、チンゲン菜	生姜、玉葱、白菜、きくらげ、にんにく	米、でんぶん	炒め油、ごま油	610 kcal
	若布スープ	○	豚モモ肉、★絹ごし豆腐、けずり	生わかめ	人参	もやし、ねぎ、生姜		ごま油	24.1 g
	バインゼリー		ゼラチン	寒天		★バインジュース、★マラヤバイン	砂糖		13.7 g
12月	ジャンバラヤ		豚挽肉		人参、赤ピーマン	グリーンピース、玉葱、マッシュルーム	米、砂糖	炒め油	710 kcal
	新じゃがとアスパラのグラタン	○	鶏モモ肉、★豆乳、★豆乳クリーム	★ピザチーズ	人参、アスパラガス	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	25.0 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン、けずり		人参	玉葱、キャベツ、えのきたけ			24.7 g
									4.3 g
13月	若竹うどん			生わかめ	人参、小松菜	たけのこ、ねぎ	★冷凍うどん		664 kcal
	ししゃものオランダ揚げ	○	★豆乳	★ししゃも	人参、パセリ	玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ、にんにく	★小麦粉	揚げ油	25.9 g
	野菜炒め				人参、ニラ	玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ、にんにく		炒め油、ごま油	21.0 g
14月	抹茶金時蒸しパン		★豆乳				★蒸しパンミックス、砂糖、甘納豆	乳不使用マーガリン	4.0 g
	スラッピージョー		豚挽肉、★絞豆腐		人参	玉葱	★コッペパン(乳卵不使用)、★パン粉	炒め油	707 kcal
	クラムチャウダー	○	★あさり、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	24.3 g
	バリバリサラダ(ワッパ)				人参	キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱	★ワントンの皮、砂糖	揚げ油、サラダ油	32.3 g
17月	チョコゼリー		★豆乳、★豆乳クリーム	アガー			砂糖		3.8 g
	梅ちりめんごはん			★じゃこ		カリカリ梅刻み	米		792 kcal
	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、たけのこ、干し椎茸	じゃがいも、砂糖、糸こんにゃく	炒め油	27.4 g
	あおさ汁		赤味噌、白味噌	あおさ	人参	大根、えのきたけ、ねぎ			22.3 g
	ごぼうのから揚げ					ごぼう	砂糖、でんぶん、★小麦粉	揚げ油	5.0 g
18月	グリーンピースごはん					グリーンピース(生)	米、もち米		677 kcal
	タンタン豆腐	○	豚挽肉、★押し豆腐、赤味噌、けずり		人参、ニラ	生姜、にんにく、玉葱、ねぎ	砂糖、でんぶん	炒め油、ごま油	24.7 g
	コーンサラダ				人参	キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、玉葱	砂糖	サラダ油	19.8 g
	カラマンダリン					★カラマンダリン			2.8 g
19月	ハ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	677 kcal
	野菜スープ	○	豚肉		人参	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、ホールコーン		オリーブ油	24.3 g
	じゃが芋のタルト		ベーコン、★豆乳クリーム	★ピザチーズ			じゃがいも	乳不使用マーガリン	25.3 g
20月	カレー風味パン						★カレー風味パン(卵乳なし)		661 kcal
	キャベツ入りミンチカツ	○	豚挽肉、★刻み大豆、赤味噌		人参	キャベツ、玉葱、生姜	★パン粉、砂糖、★小麦粉	揚げ油	29.2 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	27.2 g
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉、けずり		人参	レタス、ねぎ、えのきたけ	でんぶん		4.5 g
	肉味噌ごはん		豚挽肉、赤味噌	鷹の爪		にんにく、筍、ねぎ	米、砂糖	ごま油	821 kcal
21月	鮭のポテサラ焼き	○	鮭		人参、いんげん	玉葱、ホールコーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	36.8 g
	しらす入りかきたま汁		鶏肉、★絹ごし豆腐、★卵、けずり	生わかめ、★しらす干し	人参	ねぎ、えのきたけ	でんぶん		31.8 g
	デコボン					★デコボン			3.9 g
24月	ごはん						米		706 kcal
	のりの佃煮			焼きのり			砂糖		32.7 g
	豆入り筑前煮	○	鶏モモ肉、★生揚げ、★大豆		人参、いんげん	ごぼう、たけのこ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	炒め油	16.2 g
25月	白身魚のすまし汁		むぎがれい、けずり	生わかめ、昆布	人参、小松菜	生姜、ねぎ	でんぶん		3.9 g
	キムタクごはん(★お灸(灸)入)		豚バラ肉		人参	にんにく、キムチ、玉葱、つぼ漬け、ねぎ	米、米粒麦	炒め油、ごま油	688 kcal
	メルルーサの香味焼き	○	メルルーサ			ねぎ、にんにく、生姜	砂糖	ごま油	30.2 g
	肉団子と春雨のスープ		豚挽肉、けずり		人参、小松菜	玉葱、生姜、白菜、もやし、干し椎茸	★おろし山芋、でんぶん、春雨	ごま油	23.0 g
26月	きな粉豆乳トースト		★調製豆乳、★きな粉				★食パン(乳卵なし)、砂糖		664 kcal
	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、ホールコーン	でんぶん、じゃがいも、砂糖	揚げ油、炒め油	27.8 g
	ワントンスープ		豚挽肉、けずり		小松菜、人参	生姜、もやし、しなちく、ねぎ	でんぶん、★ワントンの皮	ごま油	21.3 g
27月	勝つカレー		豚モモ肉、鶏モモ肉		人参	にんにく、生姜、玉葱	米、★小麦粉、★パン粉、★生パン粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	842 kcal
	ガルバンゾーサラダ	○	ひよこまめ		人参	もやし、★枝豆、キャベツ、ホールコーン、にんにく	砂糖	サラダ油	26.1 g
	サイダーポンチ					★パイナップル、★みかん	ナタデココ		30.8 g
								2.8 g	

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※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の予定です。長野県木島平村産はしめじ・えのきたけの予定です。