

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	
1火	きな粉ビスキュイパン	○	きな粉, 豆乳					食パン(乳卵なし), 砂糖, 小麦粉	583 kcal
	洋風おでん	○	ウィンナー, ★さつま揚げ, ★揚げポール		人参, ブロccoli	キャベツ, 大根		じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	26.9 g
	シュリンプサラダ		★えび		人参	キャベツ, もやし, きゅうり		砂糖	25.9 g
2水	小松菜とじゃこのチャーハン	○	豚バラ肉	★じゃこ	人参, 小松菜	生姜, ねぎ	米	ごま油	559 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	20.8 g
	いもお焼き		豆乳					さつまいも, じゃがいも, 砂糖, でんぷん	16.5 g
4金	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	665 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, サラダ油	30.9 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			24.7 g
7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	★ゆできしめん(乳卵なし), 里芋	炒め油	676 kcal
	五平餅	○	赤味噌, けずり				米, もち米, 砂糖		22.5 g
	茹で野菜の甘酢あえ		おかか	冷凍わかめ, 刻みのり	人参, ほうれんそう	キャベツ, もやし	砂糖		18.9 g
	おさつチップ						さつまいも	揚げ油	3.0 g
8火	ツナトースト	○	★ツナ		パセリ	玉葱	ソフトフランスパン(乳卵なし)	ノンエッグマヨネーズ	672 kcal
	ひよこ豆入りポテトチャウダー	○	ベーコン, 鶏モモ肉, ひよこまめ, 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, 乳不使用マーガリン, サラダ油	27.6 g
	かみかみサラダ		★さきいか		人参	大根, きゅうり, ごぼう	砂糖	ごま油	30.3 g
9水	木島平のごはん	○	おかか				米	炒め油	616 kcal
	ひじきふりかけ	○		干ひじき, ★じゃこ, ★わかさぎ			砂糖	炒め油	28.7 g
	わかさぎの米粉揚げ		おかか		小松菜, 人参	もやし, キャベツ	米粉	揚げ油	17.3 g
	野菜のマヨしょうゆ和え		絞豆腐, 鶏挽肉, 刻み大豆, けずり		小松菜, 人参	生姜, 大根, ねぎ	おろし山芋, でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	3.1 g
10木	豚飯(トンファン)	○	焼き豚, ★かまぼこ		人参, あさつき	干し椎茸	米	炒め油	616 kcal
	しらすシューマイ	○	鶏挽肉, 刻み大豆	★しらす干し		玉葱, 干し椎茸, 生姜	でんぷん, 砂糖, しゅうまいの皮	ごま油	29.8 g
	春雨サラダ				人参	キャベツ, もやし	春雨, 砂糖	ごま油	20.1 g
	若布と卵のスープ		★卵, 絹ごし豆腐	生わかめ	人参	ねぎ	でんぷん	ごま油	4.3 g
	菊花みかん						みかん		
11金	吹き寄せごはん	○	鶏モモ肉		人参	しめじ, 干し椎茸	米, もち米	むき栗	615 kcal
	鮭のチンパン焼き	○	鮭, 白味噌		人参, ピーマン	生姜, 玉葱, キャベツ, にんにく	砂糖		32.4 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		15.5 g
	りんご					★りんご			3.2 g
17木	ビビンバ	○	豚肉		小松菜, パプリカ	にんにく, ぜんまい, もやし, ねぎ	米, 砂糖	炒め油	547 kcal
	エビワンタンスープ	○	鶏挽肉, ★えびすり身, ★えび, 荒みじん, けずり		チンゲン菜, 人参	生姜, ねぎ	ワンタンの皮		22.3 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		12.0 g
18金	キャロットライス	○			人参, パセリ	玉葱	米	乳不使用マーガリン	770 kcal
	鶏肉のプレゼ	○	鶏モモ肉, 豆乳クリーム			玉葱, マッシュルーム	小麦粉	乳不使用マーガリン	29.7 g
	粉ふき芋				パセリ		じゃがいも		26.5 g
	野菜スープ		豚モモ肉, けずり		人参, 小松菜	玉葱, キャベツ, コーン			4.5 g
22火	ココアケーキ		木綿豆腐, 無調整豆乳				砂糖, 小麦粉, 粉糖	乳不使用マーガリン	
	木島平のごはん	○					米		738 kcal
	つくねバーグの蒲焼き	○	鶏挽肉, 豚挽肉, 絞豆腐, 赤味噌	焼きのり		玉葱, グリンピース, ねぎ, 生姜	生パン粉, 砂糖, でんぷん	炒め油	33.3 g
24木	青のりポテト	○		青のり			じゃがいも		22.4 g
	豚汁	○	豚モモ肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ, けずり, 白味噌, 赤味噌		人参	ごぼう, 大根, ねぎ	里芋, こんにゃく	炒め油	3.4 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	639 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮	○	鶏モモ肉, 生揚げ		人参	ごぼう	こんにゃく, 里芋, 砂糖	炒め油	28.1 g
25金	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			22.5 g
	りんご					★りんご			4.0 g
	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	706 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, コーン	でんぷん		26.1 g
28月	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	23.8 g
	菊花みかん					みかん			3.8 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		737 kcal
29火	ぶり大根	○	ぶり		人参, いんげん	生姜, 大根, 干し椎茸	でんぷん, こんにゃく, 砂糖	揚げ油	30.9 g
	芋ようかん			寒天			砂糖, さつまいも		24.0 g
	焼き飯	○	焼き豚, ★卵		人参	ねぎ, グリンピース	米	炒め油	685 kcal
	鶏肉のから揚げ	○	鶏モモ肉			にんにく, 生姜, 玉葱	でんぷん, 小麦粉	揚げ油	32.6 g
30水	一反木綿のスープ	○	豚挽肉, けずり		小松菜, 人参	もやし, ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	29.8 g
	ソイラテゼリー		ゼラチン, 豆乳, 豆乳クリーム	寒天			砂糖		3.9 g
	ぬりかべトースト	○					食パン(乳卵なし), ほちみつ, 三温糖, ★ホワイトチョコレート	乳不使用マーガリン, ★練りごま(黒), ★すりごま	688 kcal
30水	クリームシチュー	○	鶏肉, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, ブロccoli	生姜, にんにく, 玉葱, しめじ	さつまいも, 小麦粉	炒め油, むき栗, サラダ油, 乳不使用マーガリン	22.2 g
	コーンフレークサラダ	○			人参	キャベツ, もやし, きゅうり, コーン, 玉葱	春雨, コーンフレーク, 砂糖	サラダ油	32.9 g
								2.6 g	

※ 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。
 ※ 今月の長野県木島平村産は米・えのきたけだけの予定です。