

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		1杯たんぱく質 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		
30火	フォカッチャ							フォカッチャ(乳卵粉)	753 kcal	
	ハニーマスタートチキン	鶏モモ肉						小麦粉、はちみつ	34.0 g	
	ベーコンポテト	ベーコン		パセリ		コーン		じゃがいも	31.7 g	
	元氣回復ビーフンの冷製パスタ風	★ツナ、味噌		小松菜、かぼちゃ、赤ピーマン		黄ピーマン、ねぎ、えのきたけ、生姜		ビーフン、砂糖	4.8 g	
31水	ABCスープ	ベーコン		人参、トマト		玉葱、セロリー、キャベツ		マカロニ		
	木島平のごはん							米	709 kcal	
	チキンチキンごぼう	鶏モモ肉				ごぼう、むき枝豆		でんぶん、砂糖	28.3 g	
	ツナと大根のサラダ	★ツナ		人参		大根、きゅうり、玉葱		砂糖	25.9 g	
1木	みそ汁	豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり		人参		ねぎ		じゃがいも、こんにやく	2.5 g	
	秋味カレー	鶏肉		人参		にんにく、生姜、玉葱、エリンギ、しめじ、なす		アルファ化米、さつまいも、小麦粉	炒め油、揚げ油、乳不使用マーガリン、サラダ油	689 kcal
	玉葱ドレッシングサラダ			人参		もやし、キャベツ、きゅうり、玉葱		砂糖	16.5 g	
	レモンゼリーポンチ			寒天		レモン		砂糖、はちみつ	22.4 g	
2金	トマトタンメン	鶏挽肉、刻み大豆		ニラ、トマト		生姜、にんにく、ねぎ、たけのこ、もやし		蒸し中華めん、砂糖	730 kcal	
	フレンチサラダ			人参		キャベツ、もやし、きゅうり、みかん		三温糖	24.4 g	
	豆腐ドーナツ	豆腐						小麦粉、砂糖、粉糖	29.7 g	
									2.9 g	
5月	ごころマーボー丼	豚挽肉、刻み大豆、豆腐		赤ピーマン		生姜、にんにく、ねぎ、たけのこ、なす		米、砂糖、でんぶん	炒め油、揚げ油、ごま油	669 kcal
	若布スープ	鶏モモ肉、けずり		人参		もやし、ねぎ、生姜			27.0 g	
	ぶどうゼリー			アガー、寒天		ぶどうストレートジュース		砂糖	21.2 g	
									3.1 g	
6火	木島平のごはん							米	723 kcal	
	さっぱりチキンカツ	鶏モモ肉、おほか		しそ葉		梅肉		小麦粉、生パン粉、パン粉	揚げ油	29.0 g
	味噌ドレサラダ	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	28.3 g
	チンゲン菜のスープ	鶏モモ肉、豆腐、けずり		人参、チンゲン菜		えのきたけ、ねぎ		でんぶん	3.1 g	
7水	レタスチャーハン	焼き豚		人参		ねぎ、レタス、コーン		米	炒め油	602 kcal
	豆腐しゅうまい(2個)	鶏挽肉、豆腐、★えびすり身				玉葱、生姜		でんぶん、砂糖、しゅうまいの皮	ごま油	28.4 g
	糸寒天のサラダ			カット細寒天		人参		きゅうり、キャベツ	砂糖	18.1 g
	キムチ入り卵スープ	★卵、鶏モモ肉、けずり		人参		玉葱、キムチ、もやし、ねぎ		でんぶん	4.6 g	
8木	ペンネのトマトソース	ベーコン、鶏モモ肉、★ツナ		人参、ピーマン、トマト		にんにく、マッシュルーム、玉葱、なす		ペンネ、砂糖	オリーブ油、揚げ油	708 kcal
	野菜スープ	鶏モモ肉、けずり		人参		人参		玉葱、キャベツ、コーン	じゃがいも	26.2 g
	もちもちさつまドーナツ	豆乳						ホットケーキミックス、白玉粉、さつまいも、砂糖	揚げ油	27.7 g
										3.2 g
9金	鮭寿司	鮭		刻みのり		いんげん		米、砂糖		767 kcal
	とんカラリン	豚肉				にんにく、生姜、ねぎ		でんぶん、小麦粉、砂糖	揚げ油	33.6 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	26.4 g
	白玉入り菊の花のすまし汁	鶏肉、けずり		小松菜、人参		えのきたけ、ねぎ、菊の花		白玉団子		4.1 g
12月	ガーリックトースト			パセリ				ソフトフランスパン(卵乳なし)	乳不使用マーガリン	605 kcal
	ポーシチュー	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	21.3 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	24.2 g
										3.1 g
13火	野菜ジュース					野菜ジュース				602 kcal
	肉うどん	豚バラ肉、油揚げ		人参、小松菜		ねぎ		冷凍うどん(卵乳なし)		18.2 g
	バリバリサラダ			人参		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、ごま油	17.4 g
	なすカレー蒸しパン	豆乳、豚挽肉、刻み大豆		人参		にんにく、生姜、玉葱、なす		蒸しパンミックス、小麦粉	サラダ油、炒め油	2.8 g
14水	アイスリザーブ	Soy パニラ						みかんシャーベット		
	さんまのかばやき丼	さんま				生姜		米、でんぶん、砂糖	揚げ油	796 kcal
	けんちん汁	鶏肉、油揚げ、けずり		人参		大根、ごぼう、ねぎ		里芋、こんにやく		30.8 g
	きゃべつと塩昆布和え			塩昆布		人参		キャベツ、きゅうり	ごま油	32.5 g
15木	抹茶豆乳・小豆あん	豆乳、あずき		アガー				砂糖、でんぶん		3.6 g
	ルーロー飯風パークビーンズ	豚挽肉、茹で大豆		人参、チンゲン菜、赤ピーマン		玉葱、生姜、にんにく		米、砂糖、でんぶん	炒め油	713 kcal
	春雨サラダ			人参		キャベツ、きゅうり、玉葱、レモン		春雨、砂糖	サラダ油、ごま油	34.8 g
	白身魚のウースタン風	むきがれい、けずり		生わかめ		ほうれんそう		でんぶん		26.7 g
16金										3.5 g
	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、グリーンピース		米、系こんにやく、砂糖	炒め油	650 kcal
	魚のバーベキューソース	アカマンボウ				玉葱、にんにく		でんぶん、砂糖	揚げ油、サラダ油	38.4 g
	茹で野菜のごま酢かけ	おほか		人参、ほうれんそう		キャベツ、もやし		砂糖	★すりごま	22.5 g
20火	味噌汁	豆腐、赤味噌、白味噌、けずり		生わかめ		ねぎ				4.9 g
	こぎつねごはん	油揚げ		★じゃこ	小松菜、人参			米、砂糖		645 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、系こんにやく、砂糖	炒め油	26.7 g
	野菜のおかか和え	おほか		小松菜、人参		もやし、キャベツ			ノンエッグマヨネーズ	20.4 g
22木	巨峰					巨峰				3.0 g
	21日(水) 中間テストのための給食はありません。									
	チキンライス	鶏モモ肉		人参		玉葱、マッシュルーム、コーン、グリーンピース		米	乳不使用マーガリン、炒め油	672 kcal
	魚のポテチ焼き	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	30.9 g
26月	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	22.0 g
	ココロコーヒゼリー	豆乳		寒天				砂糖		4.0 g
	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		蒸し中華めん	炒め油	613 kcal
	揚げワントン(2つ)	豚挽肉		ニラ		にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ		でんぶん、ワントンの皮	ごま油、揚げ油	25.5 g
27火	パンパンジーサラダ	鶏肉ささ身、赤味噌		人参		きゅうり、もやし		砂糖	ごま油、★白ごま	20.9 g
	フルーツジュレ	ゼラチン				みかん、★パイナップル		砂糖		4.1 g
	オニオンパン							オニオンパン(卵乳なし)		753 kcal
	ウィナーシュニッツェル	鶏モモ肉		★粉チーズ	パセリ			小麦粉、パン粉	オリーブ油	31.1 g
28水	グーラッシュ	ベーコン、豚肉、豆乳		人参		玉葱、セロリー、グリーンピース		じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油	36.4 g
	フロッキーのサラダ					キャベツ		砂糖	サラダ油	4.0 g
	テジクッパ	鶏モモ肉 糸切り		人参、ニラ		にんにく、ねぎ、大根、干し椎茸		米	ごま油	634 kcal
	韓国風のリサラダ	油揚げ		刻みのり	ほうれんそう、人参	もやし、きゅうり		砂糖	ごま油、★すりごま	20.1 g
29木	さつまくん	豆乳						さつまいも、スパイスドック(卵乳なし)、砂糖	揚げ油	18.6 g
										2.1 g
	にんにくチャーハン	焼き豚				にんにく、ねぎ		米	炒め油	615 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		でんぶん、砂糖	揚げ油、ごま油	27.8 g
30金	野菜炒め			人参、ニラ		玉葱、キャベツ、もやし、にんにく			炒め油	18.3 g
	中華風コーンスープ	豚肉、けずり		人参、ニラ		玉葱、冷凍コーン		春雨、でんぶん		4.7 g
	あんかけ焼きそば	豚肉		人参		にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ		蒸し中華めん、でんぶん	炒め油、ごま油	762 kcal
	ちくわの甘辛揚げ	★竹輪(アレルギー用)						小麦粉、パン粉、白ざら糖	揚げ油	30.7 g
30金	中華スープ	鶏モモ肉、豆腐、けずり		生わかめ	人参	もやし、ねぎ、生姜			ごま油	26.2 g
	チョコっとバナナ					★バナナ		★チョコレト、チョコスプレー		5.6 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6日のお米と「えのきたけ」「しめじ」の予定です。