

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		アレルギー 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 金	カレーうどん	○	豚モモ肉、けずり		人参、ほうれんそう	生姜、玉葱、ねぎ	冷凍うどん(卵乳なし)、小麦粉	炒め油、サラダ油	554 kcal
	ポテトご揚げ(2ヶ)		★たこ、おかか	青のり		キャベツ、生姜甘酢漬	じゃがいも、でんぷん	揚げ油	23.2 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		18.0 g
	オレンジゼリーポンチ			寒天		オレンジジュース、レモン	砂糖		3.8 g
4 月	五目チャーハン	○	焼き豚		人参	ねぎ、グリーンピース、コーン	米	炒め油	610 kcal
	酢豚		豚肉		人参、ピーマン	生姜、玉葱、たけのこ	でんぷん、じゃがいも、砂糖	揚げ油、炒め油	24.0 g
	わかめスープ		豚肉、絹ごし豆腐	生わかめ	人参	もやし、ねぎ		ごま油	19.2 g
	梨					★梨			4.9 g
5 火	とよま井	○	★卵(殺菌全卵)、けずり		菜ねぎ	玉葱	米、あぶら麩、砂糖	722 kcal	
	とうがん汁		★かまぼこ(アレルギー用)、油揚げ、けずり	生わかめ	小松菜、万能ねぎ	とうがん、えのきたけ			30.2 g
	ずんだもち					枝豆	白玉団子、砂糖		16.4 g
6 水	コーンごはん	○			パセリ		米、とうもろこし	乳不使用マーガリン	694 kcal
	いかのマッシュルームソースかけ		★いか			玉葱、マッシュルーム	でんぷん	揚げ油、炒め油	27.2 g
	粉ふき芋				パセリ		じゃがいも		24.6 g
	揚げ大豆入りサラダ		蒸し大豆		人参	もやし、きゅうり、キャベツ	でんぷん、砂糖	揚げ油、サラダ油	2.6 g
	枝豆					えだまめ			
7 木	あなごのバラちらし	○	あなご(蒸し)、★卵	刻みのり	さやえんどう	干し椎茸、かんぴょう、れんこん	米、砂糖	炒め油	573 kcal
	天の川汁		けずり		オクラ、人参	大根	そうめん		21.8 g
	パインゼリー		ゼラチン	寒天		バインストレートジュース	砂糖、ナタデココ		13.6 g
									4.6 g
8 金	木島平のごはん	○					米		746 kcal
	納豆味噌		★挽きわり納豆、豚挽肉、赤味噌		万能ねぎ	ねぎ	砂糖	炒め油	31.4 g
	じゃが豚キムチ		豚肉、生揚げ、★さつま揚げ		人参、いんげん	玉葱、キムチ	じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	炒め油	25.1 g
	夏野菜の味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり		かぼちゃ、オクラ	なす、玉葱、ねぎ		炒め油	3.5 g
	デラウェア					ぶどう			
11 月	冷やし中華	○	鶏モモ肉、けずり		人参	もやし、きゅうり	生中華めん(卵なし)、砂糖	ごま油、★すりごま	696 kcal
	レタス卵スープ		★卵、鶏肉、けずり		人参	レタス、ねぎ	でんぷん		31.0 g
	かぼちゃサラダ				人参、かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、もやし	砂糖	揚げ油、サラダ油、ごま油	26.5 g
	とうもろこし						とうもろこし		6.2 g
12 火	えびピラフ	○	★むきえび		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	638 kcal
	ムサカ		豚挽肉、豆乳	★ピザチーズ	トマト、パセリ	にんにく、玉葱、なす	じゃがいも、おおむぎ(押麦)、小麦(玄穀・輸入、軟質)、小麦粉	オリーブ油、サラダ油、乳不使用マーガリン	23.5 g
	レンズ豆のスープ		ベーコン、レンズまめ		人参	玉葱、キャベツ			20.2 g
	フルーツジュレ			アガー		メロン、みかんレトルト、バインレトルト	砂糖		3.8 g
13 水	和風カラフルごはん	○	大豆	炊き込みわかめ	枝豆、カリカリ梅刻み		米		607 kcal
	ししゃものフリッター			ししゃも	パセリ		ホットケーキミックス	揚げ油	27.5 g
	華風きゅうり					きゅうり	砂糖	ごま油	20.7 g
	タイピーエン		豚肉、★いか、★むきえび		人参、チンゲン菜	生姜、にんにく、玉葱、干し椎茸、白菜、もやし	春雨	炒め油、ごま油	3.4 g
	パレンシアオレンジ1/6					★パレンシアオレンジ			
14 木	タコライス	○	豚挽肉、刻み大豆	★ダイスターズ		にんにく、生姜、玉葱、セロリー	米	炒め油	753 kcal
	もずくスープ		絹ごし豆腐、けずり	沖縄もずく	人参、万能ねぎ	白菜			27.7 g
	大根とわかめのサラダ			生わかめ	人参	大根、キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	27.7 g
	黒糖ちんすこう						小麦粉、黒砂糖、砂糖	ラード、サラダ油	3.0 g
15 金	夏野菜のカレー	○	豚モモ肉		かぼちゃ、人参、トマト、ピーマン	にんにく、生姜、玉葱、なす	米、小麦粉	炒め油、乳不使用マーガリン、サラダ油	735 kcal
	ハニーサラダ				人参	キャベツ、もやし	じゃがいも、はちみつ	揚げ油、サラダ油	21.2 g
	タピオカミルクティーゼリー		豆乳、豆乳クリーム	アガー			三温糖、黒みつ		22.6 g
19 火	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	○				野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)			837 kcal
	木島平のごはん						米		20.4 g
	味噌カツ		豚ロース、赤味噌			にんにく	小麦粉、生パン粉、パン粉、三温糖	揚げ油、ごま油	26.6 g
	枝豆サラダ		白味噌		人参	枝豆、キャベツ、コーン	砂糖	サラダ油	2.6 g
	五目春雨スープ				人参、チンゲン菜	もやし、白菜、ねぎ	春雨、でんぷん	ごま油	
	Soyパニラ or オレンジシャーベット		Soy パニラ					オレンジシャーベット	

どちらか選んだ方

※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6日の枝豆の予定です。長野県木島平村産は米・えのきだけの予定です。