

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 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	
3月	大根ごはん	○	豚バラ肉、けずり		だいこん葉	大根	米	炒め油	631 kcal
	秋野菜の煮物		鶏肉、生揚げ		人参	ごぼう、れんこん、しめじ	里芋、こんにやく、砂糖	炒め油	27.4 g
	豆乳味噌汁		鶏肉、けずり、赤味噌、白味噌、豆乳			人参、ほうれんそう	大根、ねぎ、生しいたけ、まいたけ		22.8 g
4月	ベーコンオニオンロール	○	ベーコン		パセリ	玉葱	強力粉、強力粉、砂糖		2.9 g
	秋のチキンポトフ		ベーコン、鶏モモ肉		人参、プロッコリー	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、えのきたけ、しめじ、キャベツ	じゃがいも	炒め油	555 kcal
	コーンサラダ		ロースハム、おかか		人参	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、玉葱	砂糖	サラダ油	23.8 g
5月	山菜うどん	○	鶏モモ肉、油揚げ、けずり		人参、小松菜	山菜ミックス、ねぎ	冷凍うどん(卵乳なし)		21.4 g
	すり身でお好み天		★たらすり身、★えびすり身、 絞豆腐、粉かつお	青のり			キャベツ、ねぎ、生姜甘酢漬	小麦粉	3.6 g
	野菜のおかか和え		おかか		小松菜、人参	もやし、キャベツ	みかんジュース、レモン、みかん	砂糖	610 kcal
	つづつぶゼリー		ゼラチン	寒天				さつまいも	29.0 g
	焼き芋								18.6 g
6月	木島平のごはん	○	豚挽肉、木綿豆腐、★さつま揚げ		人参	生姜、玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース	砂糖、でんぶん	炒め油	3.8 g
	豆腐のカレーそぼろ煮		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	673 kcal
	肉団子と白菜のスープ								31.2 g
7月	秋の香りご飯	○	鶏モモ、油揚げ		人参	しめじ、生しいたけ、冷凍枝豆	米、さつまいも	炒め油	22.3 g
	鮭の幽庵焼		鮭			ゆず果汁		3.0 g	
	根菜のきんぴら				人参	れんこん、大根	じゃがいも、系こんにやく、砂糖	ごま油、★白ごま	613 kcal
	すまし汁		★ちらしかまぼこ(7用)、けずり		小松菜、人参	えのきたけ、ねぎ			32.9 g
	柿								16.6 g
11月	若布ごはん	○		炊き込みわかめ、★じゃこ	人参		米		3.9 g
	チキン南蛮		鶏モモ肉			生姜、にんにく、ねぎ、きゅうり、玉葱	でんぶん、小麦粉、砂糖	揚げ油、ノエック マヨネーズ	631 kcal
	もやしソテー		ベーコン		ピーマン、赤ピーマン	もやし、にんにく			28.5 g
12月	のっぺい汁	○	油揚げ、鶏モモ肉、けずり	昆布	人参、小松菜	大根、ごぼう、ねぎ	こんにやく、里芋、でんぶん		22.1 g
	上海焼きそば		豚肉、★いか、★えび	青のり	人参、ニラ	玉葱、キャベツ、干し椎茸、たけのこ	蒸し中華めん	炒め油	4.2 g
	森のきのこスープ		絹ごし豆腐、けずり		ほうれんそう、人参	生しいたけ、しめじ、えのきたけ、コーン	でんぶん		607 kcal
13月	鯛めし	○	まだい	万能ねぎ	生姜	米		26.6 g	
	生揚げ中華風煮		豚肉、生揚げ	人参	生姜、玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ	でんぶん	炒め油、ごま油	18.3 g	
	野菜チップ			かぼちゃ	れんこん	じゃがいも	揚げ油、★黒ごま	4.5 g	
									3.0 g
									617 kcal
14月	炊き込みご飯	○	鶏胸肉、油揚げ		人参	ごぼう、干し椎茸、グリーンピース	米、しらたき、砂糖		28.0 g
	िकासテーキ		★いか	焼きのり	ほうれんそう、人参	キャベツ、もやし	揚げ油、サラダ油	炒め油	34.6 g
	野菜の磯和え		豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ、白味噌、赤味噌、けずり	人参	ごぼう、ねぎ、大根	さつまいも		22.3 g	
17月	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	4.6 g
	揚げぎょうざ		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	762 kcal
	中華風ごまドレサラダ		白味噌		パプリカ(赤)	きゅうり、もやし	砂糖	サラダ油、★練りごま、★すりごま	27.0 g
18月	キラキラボンチ	○		寒天		クランベリージュース、みかん、パイナップル、レモン	砂糖		24.0 g
	肉ごぼうごはん		豚モモ肉、油揚げ		人参	生姜、ごぼう	米、系こんにやく、砂糖	炒め油	4.4 g
	切干大根入り卵焼き		豚挽肉、★卵		人参、ほうれんそう	切干大根	砂糖		702 kcal
19月	細切り野菜のサラダ	○		生わかめ	人参	きゅうり、大根		炒め油	32.9 g
	豚肉と白菜の味噌汁		豚モモ肉、油揚げ、けずり、白味噌、赤味噌		人参	白菜、ごぼう、ねぎ	こんにやく	炒め油	29.4 g
									★白ごま
20月	いんげんポリタン	○	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	4.7 g
	ジュリアンヌスープ		豚モモ肉		人参	玉葱、えのきたけ、大根			713 kcal
	ケーキサレ		ウィンナー、豆乳	★ダイスターズ	かぼちゃ	玉葱	ホットケーキミックス	ノエック マヨネーズ、乳不使用マーガリン	26.3 g
21月	さつま芋ごはん	○					米、さつまいも		4.7 g
	ハンバーグ		豚挽肉、絞豆腐		人参	玉葱、干し椎茸	生パン粉	炒め油	618 kcal
	白菜のゆず酢和え		ほうれんそう、人参		人参、小松菜	大根、ねぎ、えのきたけ、しめじ	じゃがいも		25.8 g
	きのこ汁		赤味噌、白味噌						19.9 g
24月	みかん	○						4.1 g	
	木島平のごはん		★はたはた、赤味噌				米		713 kcal
	はたはたの甘味噌和え		鶏モモ肉、生揚げ、けずり		人参	ごぼう、筍	でんぶん、砂糖	揚げ油	30.9 g
25月	いりどり	○	油揚げ、白味噌、赤味噌、けずり		人参、小松菜	ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	こんにやく、じゃがいも、砂糖	炒め油	20.6 g
	七彩汁						里芋		3.6 g
	柿								
26月	中華丼	○	豚肉、★むきえび、★いか、★かまぼこ、けずり		人参、チンゲン菜	生姜、筍、玉葱、白菜、にんにく	米、でんぶん	炒め油、ごま油	589 kcal
	もずくスープ		豚挽肉、けずり	沖繩もずく	ほうれんそう、人参	ねぎ、もやし	ごま油		27.0 g
	杏仁豆腐			寒天、★牛乳			砂糖		15.4 g
27月	オレンジフレンチトースト	○	豆乳			パレチン濃縮還元ジュース	イギリス食パン(乳卵なし)、砂糖		4.1 g
	ポークストロガノフ		豚肉、豆乳クリーム		人参	にんにく、玉葱、グリーンピース、キャベツ	じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	660 kcal
	ごぼうチップスサラダ				人参	キャベツ、きゅうり、もやし、大根、ごぼう、玉葱	砂糖	揚げ油、サラダ油	22.9 g
28月	うどん屋さんのカレーライス	○	豚モモ肉、けずり		人参	にんにく、生姜、玉葱、しめじ、ねぎ	米、じゃがいも、砂糖、でんぶん	炒め油	25.2 g
	野菜スープ		ベーコン、けずり		人参	にんにく、セロリー、玉葱、キャベツ、コーン		オリーブ油	25.9 g
	若布サラダ			生わかめ	人参	キャベツ、もやし、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油、★すりごま	16.4 g
<b>27日(木) 合唱コンクールのため、給食はありません</b>									
29月	チキンピラフ	○	鶏肉		人参	玉葱、グリーンピース、コーン、マッシュルーム	米	乳不使用マーガリン、	709 kcal
	カレービーンズコロケ		茹で大豆、豚挽肉		人参	玉葱	じゃがいも、小麦粉、生パン粉、パン粉	炒め油、揚げ油	28.2 g
	ほうれん草とコーンのソテー		ベーコン		ほうれんそう、人参	キャベツ、ホールコーン		炒め油	26.8 g
31月	白菜のスープ	○	豚肉、けずり		小松菜、人参	白菜、もやし			5.4 g
	シンシアン		ベーコン、豆乳、豆乳クリーム、★いか、★えび、★はたて		人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム	スパゲッティ、小麦粉	炒め油、サラダ油、乳不使用マーガリン	665 kcal
	ツナと大根のサラダ		★ツナ		人参	大根、きゅうり、玉葱	砂糖	サラダ油	29.0 g
スイートパンプキンパイ	豆乳、豆乳クリーム		かぼちゃ			ぎょうざの皮、砂糖	乳不使用マーガリン、揚げ油	29.0 g	
								2.9 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日と21日のお米と「えのきたけ」「しめじ」の予定です。