

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 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	
4 火	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	米, 糸こんにゃく, 砂糖	炒め油	725 kcal
	ゴロゴロ野菜の煮物	○	豚肉, 生揚げ, さつま揚げ		人参, いんげん	玉葱, たけのこ	じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖	炒め油	28.5 g
	かみかみサラダ		いかん製		人参	大根, きゅうり, ごぼう	砂糖	ごま油, 白ごま	21.7 g
5 水	こぎつねごはん		油揚げ		小松菜, 人参		米, 砂糖	白ごま	616 kcal
	きすの天ぷら	○	きす				さつまいも, 小麦粉	揚げ油	23.8 g
	野菜の磯香和え			刻みのり	ほうれんそう, 人参	キャベツ, もやし	砂糖		18.3 g
	すまし汁		かまぼこ	わかめ		筍, えのきたけ, ねぎ			3.2 g
6 木	スタミナ焼肉丼	○	豚肉, 赤味噌, 白味噌		人参, ピーマン	にんにく, 生姜, 玉葱, もやし	米, 砂糖	炒め油, ごま油	607 kcal
	中華風コーンスープ		豚肉, けずり		人参, ニラ	玉葱, 冷凍ホールコーン	春雨, でんぷん		21.4 g
	メロン					メロン			16.5 g
7 金	スパゲティーナポリタン	○	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	791 kcal
	大根サラダ		竹輪		人参	冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ, 大根	砂糖	ノンエッグマヨ, サラダ油	25.1 g
	黒糖きな粉ドーナツ		絹ごし豆腐, きな粉				小麦粉, 黒砂糖, グラニュー糖	揚げ油	25.2 g
10 月	梅茶漬け	○	けずり	刻みのり	ゆかり	カリカリ梅刻み	米		704 kcal
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚挽肉, 刻み大豆		人参, いんげん	筍, 玉葱	砂糖, こんにゃく, じゃがいも, でんぷん	炒め油	27.1 g
	あじさいゼリー		ゼラチン	寒天		クランベリージュース, ぶどうジュース, りんごジュース	砂糖		21.2 g
11 火	木島平のごはん	○					米		681 kcal
	白身魚のスパイスフライ		すずき			生姜, にんにく	小麦粉, 生パン粉, パン粉	揚げ油	26.9 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, 冷凍ホールコーン		炒め油	22.7 g
	にんにくのスープ		ベーコン		トマト, バセリ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム	パン粉	オリーブ油	2.6 g
12 水	コンナムルバブ	○	豚モモ肉, 豚挽肉			豆もやし	米, 米粒麦, 砂糖	ごま油	642 kcal
	鶏のヤンニョムジャン焼き		鶏モモ肉			生姜, にんにく, りんご, ねぎ	砂糖	ごま油	30.6 g
	ナムル	○			人参	きゅうり, もやし, にんにく		ごま油	22.9 g
	若布スープ		豚モモ肉, けずり	生わかめ	人参	もやし, ねぎ, 生姜		ごま油	3.9 g
13 木	さくらんぼ					さくらんぼ			
	トマトタンメン	○	鶏挽肉, 刻み大豆		ニラ, トマト, ホールトマト	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, もやし, 玉葱	蒸し中華めん, 砂糖	ごま油, 炒め油, すりごま, 練りごま	844 kcal
	たまねぎマフィン		無調整豆乳			玉葱	きび砂糖, メープルシロップ, 小麦粉	サラダ油, 炒め油	25.3 g
14 金	フルーツサラダ					パイン, みかん, レタス, きゅうり		サラダ油	34.0 g
	チキンピラフ	○	鶏肉		人参	玉葱, グリンピース, マッシュルーム	米	炒め油	680 kcal
	シンカバブ		鶏挽肉, 豚挽肉, 刻み大豆		バセリ	冷凍ホールコーン	パン粉	炒め油	31.1 g
17 月	ポテコーン		ロースハム, けずり, 卵		人参	レタス, ねぎ, えのきたけ	じゃがいも	炒め油	23.5 g
	レタスタまごスープ						でんぷん		3.7 g
	枝豆入り昆布ごはん	○		塩昆布		ホールコーン, 冷凍枝豆	米		697 kcal
	鮭のさざれ焼き		鮭		バセリ	玉葱	生パン粉	ノンエッグマヨネーズ	34.7 g
18 火	ちりめんごまサラダ	○		じゃこ	人参	もやし, きゅうり	砂糖	サラダ油, すりごま	23.0 g
	かぼちゃのみそ汁		豚肉, 白味噌, 赤味噌, けずり		かぼちゃ, 人参, 小松菜	しめじ, 大根		炒め油	3.1 g
	バレンシアオレンジ1/6					バレンシアオレンジ			
	チョコチップパン	○					チョコチップパン		801 kcal
21 金	オムレツ		プレスハム, 卵		人参, トマト	玉葱, グリンピース	じゃがいも	炒め油	28.9 g
	炒めサラダ	○	ベーコン		人参	れんこん, ごぼう		炒め油	34.1 g
	ポテトチャウダー		ベーコン, 鶏肉, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, バセリ	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	3.9 g
24 月	ごはん						米		830 kcal
	和風ハンバーグ	○	豚挽肉, 刻み大豆, 絞豆腐		人参	玉葱	生パン粉	炒め油	28.9 g
	アスパラとベーコンソテー		ベーコン		アスパラガス	ホールコーン, もやし		炒め油	27.8 g
	すまし汁		あらははんべん, けずり		小松菜, 人参	えのきたけ, ねぎ			3.1 g
25 火	ガトーショコラ		調整豆乳				小麦粉, 砂糖, 粉糖	サラダ油, 乳不使用マーガリン	
	高菜チャーハン	○		刻み高菜	ねぎ		米	炒め油	583 kcal
	きびなごの甘辛揚げ			きびなご			でんぷん, ざらめ	揚げ油, 白ごま	22.6 g
26 水	タイビーエン	○	豚肉, いか, むきえび		人参, チンゲン菜	生姜, にんにく, 玉葱, 筍, 干し椎茸, 白菜, もやし	春雨	炒め油, ごま油	18.0 g
	さくらんぼ								3.1 g
	豚キムチ焼きそば	○	豚肉		人参, ニラ	玉葱, もやし, キムチ	蒸し中華めん, 砂糖	炒め油, すりごま	643 kcal
	バリバリサラダ				人参	キャベツ, レタス, きゅうり, もやし, 玉葱	餃子の皮, 砂糖	揚げ油, サラダ油	18.9 g
27 木	白玉ポンチ					みかん, 黄桃, バイン・チビット, レモン	白玉団子, 砂糖		18.4 g
									2.6 g
	バインパン	○					バインパン		626 kcal
28 金	マヒマのフケツツスかけ		しいら			玉葱, レモン	でんぷん, 三温糖	揚げ油	28.8 g
	スパゲティソテー	○	プレスハム		人参, ピーマン	玉葱, キャベツ, ホールコーン	スパゲッティ	炒め油	20.1 g
	ポテトとベーコンのスープ		ベーコン		人参	玉葱, ホールコーン, キャベツ	じゃがいも		3.5 g
28 金	キャロットピラフ	○	ツナ		バセリ, 人参		米	乳不使用マーガリン, 炒め油	668 kcal
	なすのミート焼き		豚挽肉, 刻み大豆, 絹ごし豆腐		人参	にんにく, 玉葱, なす	マカロニ, 砂糖	炒め油, 揚げ油	27.9 g
	トマト入り卵スープ	○	ベーコン, けずり, 卵		人参, トマト, チンゲン菜	玉葱	でんぷん		24.1 g
	バレンシアオレンジ1/6					バレンシアオレンジ			4.3 g
28 金	ししじゅうしい	○	豚バラ肉	刻み昆布	万能ねぎ		米	炒め油	721 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ		鶏挽肉, 豚挽肉, 刻み大豆, 豆乳			玉葱, にんにく	生パン粉, 砂糖, でんぷん		30.2 g
	春雨ソテー	○	豚モモ肉		人参, ピーマン	玉葱, キャベツ, たけのこ, 干し椎茸	春雨	炒め油, ごま油	23.8 g
チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, けずり		チンゲン菜	筍, ねぎ	でんぷん		4.8 g	

※天候・仕入れの都合により献立を変更する場合があります。