

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
			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	中華風炊き込みおこわ	○	豚モモ肉		人参, 小松菜	干し椎茸, たけのこ, ねぎ	米, もち米, 砂糖	ごま油	656 kcal
	おあげdeぎょうざ		豚挽肉, 刻み大豆, 油揚げ		ニラ	にんにく, 生姜, キャベツ,	でんぶん	ごま油	28.1 g
	野菜の甘酢あえ				人参	キャベツ, きゅうり, もやし, 大根			24.4 g
	春雨スープ		鶏モモ肉		人参	ねぎ, えのきたけ	春雨	ごま油	
7 木	ごはん	○					米		660 kcal
	手作りなめたけ					えのきたけ	三温糖		27.9 g
	豆入り筑前煮		鶏モモ肉, 生揚げ, 大豆		人参, いんげん	ごぼう, たけのこ	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	炒め油	17.0 g
	豆腐と青菜のすまし汁		絹ごし豆腐		小松菜, 人参	ねぎ			
8 金	スパゲティナーボリタン	○	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	650 kcal
	春キャベツのコールスロー				小松菜	春キャベツ, みかん缶, 玉葱		サラダ油	23.4 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			21.1 g
	ぶどうゼリー			アガー, 寒天, 豆乳, フローズンホイップ			ぶどうストレートジュース	砂糖	
11 月	メキシカンピラフ	○	ウィンナー		人参	玉葱, コーン, マッシュルーム, グリンピース	米	乳不使用マーガリン, 炒め油	650 kcal
	給食風サモサ		豚挽肉			玉葱	じゃがいも, 餃子の皮	炒め油, 揚げ油	21.1 g
	大根サラダ			カットわかめ	人参	大根	砂糖	ごま油	23.3 g
	野菜スープ		鶏モモ肉		人参, 小松菜	筍, 玉葱	でんぶん		
12 火	ごぼうのまぜごはん	○	油揚げ		人参	新ごぼう	米, 砂糖	炒め油	653 kcal
	豆腐団子汁		絞豆腐, 鶏挽肉		小松菜, 人参	生姜, 大根, 白菜, ねぎ	でんぶん		24.8 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	サラダ油, ごま油	16.3 g
	空豆					そらまめ			
13 水	和風彩りごはん	○	大豆(国産, ゆで)	炊き込みわかめ	人参	枝豆	米		657 kcal
	いかと大根の煮物		いか		人参	大根, グリンピース	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖		28.7 g
	あおさ汁		油揚げ, 赤味噌, 白味噌	あおさ(素干し)		大根, えのきたけ, ねぎ			12.3 g
	ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ			
14 木	オレンジフレンチトースト	○	調製豆乳			パレソオレンジ濃縮還元ジュース	食パン(乳卵なし), 砂糖		650 kcal
	ポークシチュー		豚肉		人参	玉葱, セロリ	じゃがいも, 小麦粉	炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン	22.8 g
	きのこのサラダ				人参	大根, きゅうり, しめじ, まいたけ	砂糖	炒め油, サラダ油	24.4 g
	ごはん		押し豆腐			玉葱, マッシュルーム	小麦粉, パン粉, 生パン粉	揚げ油, 炒め油, 乳不使用マーガリン	22.3 g
15 金	豆腐かつ	○							16.5 g
	粉ふき芋				パセリ		じゃがいも		
	鶏肉とレタスのスープ		鶏肉		人参	レタス, ねぎ, えのきたけ	でんぶん		
	家常豆腐丼		豚モモ肉, 生揚げ, 赤味噌		人参, ピーマン	筍, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, にんにく, 生姜	米, 砂糖, でんぶん	炒め油, ごま油	787 kcal
18 月	肉団子と大根のスープ	○	鶏挽肉		人参, 小松菜	玉葱, 生姜, 大根, えのきたけ	でんぶん	ごま油	31.2 g
	じゃがくん		調製豆乳				新じゃがいも, スパイスタック(卵乳なし)	揚げ油	27.3 g
	ゆかりごはん				ゆかり		米		666 kcal
	いかのつくね焼き		絞豆腐, いかすり身(卵乳なし)		あさつき	玉葱	でんぶん, 砂糖		29.0 g
19 火	野菜の磯和え	○		刻みのり	小松菜, 人参	キャベツ, 大根	砂糖		12.9 g
	きのこスープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐		ほうれんそう	ねぎ, しめじ, えのきたけ	でんぶん		
	ごはん						米		670 kcal
	のりの佃煮			焼きのり			砂糖		31.2 g
20 水	鯛の信田煮	○	赤味噌, 油揚げ	いわしすり身		ねぎ, 生姜	でんぶん, 砂糖		19.9 g
	豚汁		豚モモ肉, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌		人参	ごぼう, 大根, ねぎ	じゃがいも, こんにゃく		
	若竹うどん		油揚げ, 鶏肉	カットわかめ	人参	たけのこ, ねぎ	冷凍うどん(卵乳なし)		660 kcal
	鮭のカレーから揚げ		鮭			生姜, にんにく	でんぶん	揚げ油	29.8 g
21 木	野菜炒め	○	豚モモ肉 糸切り		人参, ニラ, ピーマン	玉葱, キャベツ, にんにく	炒め油, ごま油	23.3 g	
	抹茶蒸しケーキ		調製豆乳				蒸しパンミックス, 砂糖	乳不使用マーガリン	
	小麦ごはん						米, 米粒麦	サラダ油	657 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚挽肉, 絞豆腐		人参	玉葱, 干し椎茸		炒め油	27.0 g
22 金	白菜のあえもの	○			小松菜, 人参	白菜		21.4 g	
	とり肉と筍のスープ		鶏肉		小松菜	筍, ねぎ, えのきたけ			
	チャンポンメン		豚モモ肉, かまぼこ, いか		人参	にんにく, 生姜, 玉葱, 筍, 白菜, 干し椎茸	スパゲッティ, でんぶん	炒め油	650 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉, 絞豆腐		ニラ	にんにく, 生姜, キャベツ,	でんぶん, 餃子の皮	ごま油, 揚げ油	30.1 g
25 月	大根サラダ	○			人参	大根, きゅうり, コーン, 玉葱	砂糖	炒め油, サラダ油	22.0 g
	甘夏					甘夏みかん			
	キムタクごはん		豚バラ肉		人参	にんにく, キムチ, 玉葱, つぼ漬け, ねぎ	米, 米粒麦	炒め油, ごま油	710 kcal
	ヤンニョムフィッシュ		鱈			にんにく	でんぶん, 砂糖	揚げ油, ごま油	30.5 g
26 火	もやしソテー	○	ベーコン		ピーマン, 赤ピーマ	玉葱, もやし, にんにく	ごま油	33.3 g	
	豆腐と青菜のスープ		豚モモ肉, 絹ごし豆腐	カットわかめ	人参, 小松菜	ねぎ, 生姜	ごま油		
	ピザトースト		ベーコン, 豆乳シュレッド		ピーマン	玉葱, コーン, マッシュルーム	食パン(乳卵なし), 小麦粉	炒め油	653 kcal
	ひよこ豆のチャウダー		ベーコン, 鶏モモ肉, ひよこまめ, 調製豆乳, 豆乳クリーム		人参, パセリ	玉葱, しめじ	じゃがいも, 小麦粉	炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン	31.0 g
27 水	海藻サラダ	○		海藻ミックス	人参	キャベツ, 白菜, コーン, きゅうり	砂糖	サラダ油, ごま油	25.9 g
	勝つカレー		豚モモ肉, 鶏モモ肉		人参	にんにく, 生姜, 玉葱	米, 小麦粉, パン粉, 生パン粉	炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 揚げ油	852 kcal
	ガルバンゾーサラダ		ひよこまめ		人参	きゅうり, 枝豆, キャベツ, コーン, にんにく	砂糖	サラダ油	25.5 g
	サイダーポンチ					みかん缶, 黄桃缶	白玉団子, 白玉団子(紅), サイダー		31.1 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。