

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8/31 木	ミルクパン		★ミルクパン		503 kcal
	夏野菜のミートチーズ焼き	豚肉 ★大豆 ★チーズ	油	にんにく 玉葱 人参 かぼちゃ なす スズキーニ	21.4 g
	玉葱ドレッシングサラダ		砂糖 油	キャベツ 人参 えだまめ きゅうり 玉葱	
	にんにくのスープ	ベーコン	油 ★パン粉	にんにく 玉葱 トマト マッシュルーム	
9/1 金	スタミナ丼	豚肉 みそ	米 油 砂糖 ★でんぷん	にんにく 生姜 だけのこ 人参 キャベツ ニら	658 kcal
	ビーンズサラダ	白いんげん豆	砂糖	★もやし えだまめ キャベツ 玉葱	19.8 g
	フルーツ白玉		白玉団子 砂糖	みかん缶 ★パイナップル レモン汁	
4月	鮭茶漬け	鮭 昆布	米 ★ごま	小松菜	507 kcal
	千草焼き	鶏肉 ★卵	油 砂糖	玉葱 人参 小松菜 えのきだけ	23.0 g
	糸寒天の和風サラダ	糸寒天	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 生姜	
5月 火	ガーリックライス		米 油	にんにく パセリ	602 kcal
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉	油 ★パン粉	にんにく バジル	24.3 g
	ラタトゥイユ	ベーコン	油	にんにく 玉葱 ビーマン かぼちゃ スズキーニ なす ホールトマト	
	レタスのスープ	★豆腐 けずり節		レタス ねぎ えのきだけ	
6月 水	豚キムチ焼きそば	豚肉	油 砂糖 ★蒸し中華めん ★ごま	玉葱 人参 ★もやし キムチ ニら	533 kcal
	肉団子のスープ	鶏肉 ★豆腐	油 ★でんぷん 香辛	生姜 ねぎ 人参 だけのこ 白菜 小松菜	20.1 g
	大学芋		さつまいも 油 白みつ 水あめ ★ごま 砂糖		
7月 木	ごはん		米		591 kcal
	肉じゃが旨煮	豚肉 ★生揚げ けずり節	油 ★じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	生姜 だけのこ 椎茸 人参 玉葱 いんげん	26.5 g
	みそけんちん汁	★豆腐 けずり節 みそ	油 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	
	冷凍みかん			冷凍みかん	
8月 金	かやくごはん		米 しらす 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸	513 kcal
	いかのさっぱり揚げ	★いか	★でんぷん 油	生姜 梅干 ゆかり	23.7 g
	根菜の炒め煮		油 ★じゃがいも 砂糖	人参 だけのこ ごぼう 大根 グリーンピース	
菊花のすまし汁	★豆腐 ★あらはんぺん けずり節 昆布		菊の花 えのきだけ 椎茸		
11月	コーンライス		米 マーガリン	とうもろこし	591 kcal
	フィッシュバーグ	たら ★えび ★豆腐 鶏肉	油 山芋 ★生パン粉 砂糖	玉葱	26.2 g
	マカロニサラダ	ロースハム	★マカロニ エッグゲアマヨ 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	
	大根のスープ	鶏肉		大根 人参 玉葱 いんげん	
12月 火	ごはん		米		605 kcal
	春巻き	豚肉	油 香辛 ★でんぷん ★香辛きの皮	生姜 にんにく だけのこ 人参 椎茸 キャベツ	20.9 g
	マーボー豆腐	豚肉 ★大豆 みそ ★豆腐	油 砂糖 ★でんぷん	にんにく 生姜 だけのこ 椎茸 ニら ねぎ	
	華風大根		砂糖 油	大根	
13月 水	わかめごはん	わかめ	米	人参	535 kcal
	白身魚の甘酢あんかけ	ホキ	★でんぷん ★じゃがいも 油 砂糖	人参 だけのこ ビーマン 玉葱 椎茸	25.7 g
	かきたま汁	★卵 わかめ けずり節	★でんぷん	人参 ねぎ	
14月 木	はちみつレモントースト		★食パン ★バター はちみつ グラニュー糖	レモン汁	509 kcal
	ポークシチュー	豚肉	油 ★じゃがいも ★小麦粉 油 マーガリン 砂糖	にんにく 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム グリーンピース	18.3 g
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 油 ★ごま	人参 キャベツ ★もやし きゅうり にんにく 生姜 玉葱	
15月 金	塩昆布ごはん	塩昆布	米	人参 枝豆	585 kcal
	おろしソースの揚げ出し豆腐	★豆腐	★でんぷん 油 砂糖	大根	22.9 g
	きのこたまねぎの炒め物	ベーコン	マーガリン	ぶなしめじ しめじ えのきだけ 玉葱	
	とうがんそぼろ汁	鶏肉 けずり節	油 ★でんぷん	生姜 玉葱 人参 とうがん ねぎ	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
19 火	中華丼	豚肉 ★いわ ★えび	米 油 ★でんぶん	生姜 人蔘 椎茸 たけのこ 玉葱 白菜 絹さや	524 kcal
	中華スープ	豚肉 わかめ けずり節	★ごま 油	人蔘 たけのこ ねぎ 生姜	23.0 g
	ぶどうゼリー	アガー 寒天	砂糖	ぶどうジュース	
20 水	おはぎ	★きな粉	もち米 米 ★ごま 砂糖		560 kcal
	豚汁	豚肉 ★豆腐 ★油揚げ けずり節 みそ	油 里芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人蔘 ねぎ	22.6 g
	キャベツのレモン醤油和え	おかか		人蔘 白菜 小松菜 キャベツ レモン汁	
21 木	コッペパン		★コッペパン		527 kcal
	かぼちゃひじきコロッケ	白いんげん豆 豚肉 ひじき	油 ★小麦粉 ★パン粉	かぼちゃ 玉葱 人蔘	20.4 g
	コールスローサラダ		油 砂糖	きゅうり キャベツ 人蔘 ホールコーン	
	クリームスープ	★豆乳 ベーコン	油	玉葱 パセリ	
22 金	ゆかりごはん	じゃこ	米 ★ごま	ゆかり	546 kcal
	豚肉の野菜巻き	豚肉	砂糖	ごぼう 人蔘 いんげん	24.0 g
	野菜の甘酢かけ	わかめ	砂糖	キャベツ ★もやし 人蔘 大根	
	豆腐となめこの味噌汁	★油揚げ ★豆腐 みそ けずり節		ほうれんそう ねぎ なめこ	
	巨峰			巨峰	
25 日	パエリア	★いわ ★えび ★ほたて	米 マーガリン 油	玉葱 マッシュルーム ピーマン パプリカ	502 kcal
	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人蔘 ホールコーン 玉葱	19.7 g
	野菜とベーコンのスープ	ベーコン けずり節		人蔘 玉葱 キャベツ 生姜	
	梨			梨	
26 火	ごはん		米		573 kcal
	鯖のごまだれ焼き	鯖	砂糖 ★ごま	生姜	238 g
	はりはり漬け		砂糖	切干し大根	
	昆布と野菜のうま煮	豚肉 昆布	油 ★じゃがいも こんにゃく 砂糖	人蔘 玉葱 たけのこ 大根 ごぼう グリンピース	
27 水	和風スパゲティ	豚肉 ベーコン じゃこ	★スパゲティ 油	にんにく 人蔘 玉葱 エリンギ 豆なしめじ	512 kcal
	白菜のスープ	鶏肉		白菜 人蔘 ねぎ えのきだけ	24.0 g
	野菜のごまだレサラダ		砂糖 ★ごま	キャベツ ★もやし 白菜	
	スイートビーンズ	白いんげん豆 ★生クリーム	さつまいも ★バター 砂糖		
28 木	じゃこ麦ご飯	じゃこ	米 おおむぎ		576 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 ★生揚げ	油 こんにゃく ★じゃがいも 砂糖 ★でんぶん	生姜 人蔘 玉葱 いんげん	25.6 g
	大根と若布のごま醤油あえ	わかめ しらす干し	砂糖 油 ★ごま	大根 小松菜 人蔘	
29 金	さつま芋ごはん		米 さつまいも ★ごま		651 kcal
	あじの南蛮漬け	あじ	★でんぶん 油 砂糖	ねぎ にんにく 生姜	27.1 g
	青菜と油揚げの煮浸し	★油揚げ けずり節	砂糖	ほうれんそう 白菜 人蔘	
	すまし汁	★豆腐 けずり節		小松菜 ねぎ	
	お月見団子		白玉団子 砂糖 ★でんぶん		

※食材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。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※木島平村産：えのきたけ ふなしめじ なめこ 巨峰

◆献立表・給食だよりはホームページからもご覧いただけます◆

