

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
2月	じゃこ入り大根ごはん	けずり節 じゃこ	米	大根 小松菜	505 kcal
	魚のピリ辛焼き	ムキガレイ	砂糖	ねぎ 生姜 にんにく	23.7 g
	ポテトソテー	ベーコン	油 ★じゃがいも	にんにく 玉葱	
	わかめスープ	わかめ		ねぎ ★もやし えのきたけ	
3火	秋の香りごはん	★油揚げ 鶏肉	米 もち米 さつまいも 油	ぶなしめじ 椎茸 人参	556 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	★でんぷん 油	にんにく 生姜	24.6 g
	野菜のごま酢かけ		砂糖 ★すりごま	キャベツ 大根 白菜	
	豆腐となめこの味噌汁	★木綿豆腐 わかめ みそ けずり節		なめこ ねぎ	
4水	ごはん		米		522 kcal
	いかの南蛮焼き	★いか	★白ごま	ねぎ にんにく 生姜	24.0 g
	春雨サラダ	春雨 ごま油 砂糖		人参 キャベツ きゅうり	
	ワンタンスープ	鶏肉	★ワンタンの皮	生姜 ねぎ 小松菜 たけのこ	
5木	ごはん		米		564 kcal
	手作りふりかけ	おかか 青のり ひじき	砂糖		21.0 g
	秋野菜の煮物	鶏肉 ★生揚げ けずり節	油 里芋 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 大根 椎茸	
	芋ようかん	寒天	さつまいも 砂糖		
6金	食パン		★食パン		582 kcal
	手作りりんごジャム		砂糖	★りんご レモン	21.7 g
	ミートボールのトマト煮	豚肉 ★大豆 ベーコン	★生パン粉 ★小麦粉 油 乳不使用マーガリン 砂糖	玉葱 にんにく 人参 ぶなしめじ クラッシュトマト トマトジュース パセリ	
	和風マセドアンサラダ		★じゃがいも 油 砂糖	人参 ホールコーン きゅうり	
11水	ブルーベリー蒸しパン	★調製豆乳	★蒸しパンミックス 乳除去マーガリン 砂糖	ブルーベリー	523 kcal
	白菜のクリーム煮	ベーコン 鶏肉 ★調製豆乳 ★豆乳クリーム	★小麦粉 乳除去マーガリン 油	白菜 チンゲン菜 人参 玉葱 ホールコーン マッシュルーム	18.3 g
	野菜のマヨしょうゆ		エッグケアマヨ	ブロッコリー キャベツ 人参	
12木	しょうゆラーメン	豚肉	★蒸し中華めん ごま油	たけのこ ★もやし 玉葱 生姜 にんにく ねぎ	594 kcal
	揚げ芋もち		★じゃがいも ★でんぷん 油		21.5 g
	豚肉と生揚げの甘みそ炒め	豚肉 ★生揚げ みそ	油 砂糖 ★でんぷん	にんにく 生姜 人参 たけのこ キャベツ ニラ	
13金	ごはん		米		564 kcal
	筒切さんまの昆布煮	さんま 昆布	砂糖	にんにく	21.4 g
	白菜のゆず酢あえ			水菜 白菜 人参 ゆず	
	具沢山みそ汁	みそ	油	ごぼう 人参 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	
17火	りんご			★りんご	
	ごはん		米		555 kcal
	なすの包み焼きおろしソース	豚肉 みそ	砂糖 ★でんぷん	なす しそ葉 大根 生姜	23.0 g
	野菜の磯香あえ	刻みのり	砂糖	小松菜 白菜 ★もやし 人参	
18水	じゃが芋のみそ汁	わかめ みそ	★じゃがいも	玉葱	
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		516 kcal
	白身魚のプロヴァンス風	メルルーサ	★でんぷん 油 オリーブ油	にんにく 玉葱 ホールトマト	24.0 g
	ポテトサラダ		★じゃがいも エッグケアマヨ 油 砂糖	人参 ホールコーン きゅうり	
18水	ABCスープ	ベーコン	油 ★ABCマカロニ	人参 玉葱	

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木	麦ご飯		米 おおむぎ		547 kcal
	豆腐の小判焼き	鶏肉 ★豆腐	★でんぷん 砂糖	玉葱 キャベツ	24.3 g
	青菜いため	ベーコン	油 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 玉葱	
	大根の味噌汁	みそ けずり節		ぶなしめじ えのきたけ ねぎ 大根 白菜	
20金	ごはん		米		609 kcal
	かつおの揚げ煮	かつお	★でんぷん 油 砂糖 ごま油 ★白ごま	生姜	29.0 g
	大根と水菜の梅サラダ		ごま油 砂糖	水菜 大根 きゅうり 人参 梅肉	
	さつまいも汁	みそ けずり節	油 こんにゃく さつまいも	こねぎ 白菜 人参 えのきたけ	
23月	ツナピラフ	ツナ	米 乳不使用マーガリン 油	玉葱 人参 グリンピース ホールコーン	595 kcal
	秋なすのミートグラタン	豚肉 ★大豆 ★ピザチーズ	油 ★マカロニ 砂糖	にんにく 玉葱 なす 人参	24.2 g
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン けずり節		キャベツ 人参	
24火	里芋とひじきのそぼろ丼	鶏肉 ★大豆 ひじき みそ	米 油 里芋 砂糖 ★でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参	559 kcal
	白身魚のすまし汁	鯉 ★木綿豆腐 けずり節	★でんぷん	生姜 たけのこ 人参 ねぎ	25.5 g
	野菜のあえもの	けずり節		キャベツ 小松菜 大根	
	柿			★柿	
25水	スパゲティナポリタン	ロースハム ベーコン	★スパゲティ 油	玉葱 人参 ピーマン にんにく	547 kcal
	揚げじゃがサラダ		★じゃがいも 油 砂糖	キャベツ ★もやし 人参	19.7 g
	きのこスープ	ベーコン		しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう 人参	
26木	チキンカレーライス	鶏肉	米 ★じゃがいも ★小麦粉 油 乳不使用マーガリン	にんにく 生姜 玉葱 人参	593 kcal
	にんじんだレッシングサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー 枝豆 人参 レモン	17.9 g
	菊花みかん			みかん	
27金	栗おこわ		米 もち米 むき栗 ★黒ごま		548 kcal
	里芋と野菜のそぼろ煮	鶏肉 ★大豆	油 里芋 こんにゃく 砂糖 ★でんぷん	生姜 人参 たけのこ 玉葱 椎茸 いんげん	19.8 g
	冬瓜のみそ汁	★油揚げ みそ		人参 とうがん ねぎ 小松菜	
30月	シシリアン	★いか ★えび ★牛乳 ★生クリーム	★スパゲティ 油 ★小麦粉 ★バター	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	634 kcal
	ブロッコリーのサラダ	みそ	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー	21.1 g
	かぼちゃマフィン	★調製豆乳	★小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ	
31火	ごはん		米		687 kcal
	のりの佃煮	焼きのり	砂糖		24.0 g
	すきやき風煮	豚肉 ★豆腐	油 しらたき ★車麩 砂糖	人参 白菜 ねぎ	
	ごま団子	★絹ごし豆腐 こしあん	白玉粉 砂糖 油 ★白ごま		

※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 ぶなしめじ なめこ りんご(紅玉)

◆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◆

