

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
1 水	ハヤシライス	豚肉	米 油 乳不使用マーガリン ★小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム	600 kcal
	コーンサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ホールコーン 人参 玉葱	17.9 g
	パインゼリー	アガー 寒天	砂糖	★パインジュース	
2 木	山菜おこわ	鶏肉 けずり	もち米 米 砂糖	山菜ミックス 人参	510 kcal
	はたはた味噌和え	★はたはた みそ	★でんぷん 油 砂糖 ★ごま		21.0 g
	だまこ汁	鶏肉 ★豆腐 ★油揚げ	油 糸こんにゃく だまこ餅	ごぼう 大根 人参 ねぎ	
6 月	ボロボロじゅうし	豚肉 干ひじき	米 米粒麦 油	人参 こねぎ	536 kcal
	マーミナーチャンプル	豚肉 ★豆腐 みそ	油 砂糖	★もやし チンゲン菜 人参	19.6 g
	沖縄黒糖ゼリー	アガー	砂糖 黒砂糖		
7 火	ごはん		米		527 kcal
	大根と鶏肉のみそ煮	鶏肉 ★生揚げ みそ	油 こんにゃく 里芋 砂糖	大根 人参 だけのこ	20.6 g
	きのこ汁	みそ	★じゃがいも	大根 ねぎ えのきたけ ぶなしめじ しいたけ	
8 水	中華丼	豚肉 ★いか ★えび	米 油 ★でんぷん	にんにく 生姜 だけのこ 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜	502 kcal
	若布とやしのスープ	わかめ		人参 ★もやし ねぎ	19.9 g
	ぶどうゼリー	アガー	砂糖	ぶどうジュース	
9 木	鶏肉ときのこのトマトスパゲティ	鶏肉	★スパゲティ 油	にんにく 玉葱 ぶなしめじ ピーマン ホールトマト	526 kcal
	マセドアンサラダ		★じゃがいも エッグケアマヨ 油 砂糖	人参 きゅうり ホールコーン	21.5 g
	オニオンスープ	ベーコン けずり	油	人参 玉葱 セロリー	
10 金	吹き寄せごはん	鶏肉 ★油揚げ けずり	米 もち米 油	ぶなしめじ 人参	511 kcal
	筑前煮	鶏肉 けずり	油 里芋 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 大根 しいたけ いんげん	19.2 g
	白菜のごまサラダ		砂糖 ★ごま	白菜 人参 小松菜 キャベツ	
13 月	りんご			★りんご	
	さつまいもロールパン	★卵 ★牛乳 ★プロセスチーズ	★強力粉 三温糖 ★バター さつまいも 砂糖 ★ごま		526 kcal
	ミネストローネ		油	人参 玉葱 キャベツ ホールトマト	19.2 g
14 火	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜	
	ごはん		米		575 kcal
	ユーリンチー	鶏肉	★でんぷん 油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	21.6 g
15 水	もやしと小松菜のナムル		油 砂糖	★もやし 人参 小松菜 にんにく	
	ビーフンスープ		ビーフン	しいたけ 大根 小松菜 人参 ねぎ だけのこ	
	ごはん		米		504 kcal
16 木	ほっけのゆず風味焼き	ほっけ	砂糖	ゆず果汁	21.9 g
	野菜のごま醤油あえ		砂糖 油 ★ごま	小松菜 人参 キャベツ	
	田舎汁	★豆腐	油 こんにゃく ★じゃがいも	ごぼう えのきたけ 人参 大根 ねぎ ほうれんそう	
16 木	豆腐のそぼろ丼	豚肉 ★大豆 ★みそ ★豆腐	米 油 砂糖 ★でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参 しいたけ 小松菜	568 kcal
	中華風春雨スープ	豚肉 わかめ	春雨 ★でんぷん	玉葱 人参 ニラ しいたけ	23.2 g
	野菜チップス		★じゃがいも さつまいも 油	かぼちゃ	

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
17 金	どんどこ飯	★豆腐 ★油揚げ	米 油 三温糖	ごぼう 人参 しいたけ	493 kcal
	いもこん鍋	鶏肉	里芋 こんにゃく 砂糖	大根 ごぼう 人参 ねぎ	19.8 g
	小松菜のおひたし	おかか		小松菜 白菜	
18 土	みかん			みかん	
	ハッシュドボーク	豚肉	米 油 ★じゃがいも ★小麦粉 乳除去マーガリン	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース	707 kcal
	白菜のスープ	けずり		白菜 人参 ねぎ えのきたけ	19.4 g
20 月	フルーツ白玉		白玉団子 砂糖	みかん レモン果汁	
	けんちんうどん	鶏肉 ★油揚げ	★うどん 油	大根 人参 ごぼう ねぎ	541 kcal
	いかのかりんと揚げ	★いか	★でんぷん 油		28.6 g
21 火	ゆで野菜のごま酢かけ	わかめ	砂糖 ★ごま	キャベツ 人参 ★もやし 小松菜	
	ミルクパン		★ミルクパン		496 kcal
	秋のクリームシチュー	鶏肉 ★豆腐 ★豆乳クリーム	油 さつまいも ★小麦粉	人参 玉葱 白菜 ブロッコリー ぶなしめじ	18.6 g
22 水	玉葱ドレッシングサラダ		砂糖 油	キャベツ ホールコーン えだまめ きゅうり 玉葱	
	ごはん		米		560 kcal
	かつおでんぷ		粉かつお 砂糖 ★ごま		26.7 g
27 月	れんこんつくね	★大豆 豚肉 鶏肉	砂糖 ★でんぷん	れんこん 生姜 こねぎ	
	白菜のおひたし	おかか		小松菜 白菜 人参	
	大根となめこのみそ汁	★豆腐 わかめ みそ		人参 大根 ねぎ なめこ	
28 火	昆布の炊き込みごはん	豚肉 昆布	米 油	人参 こねぎ	555 kcal
	ぶり大根	ぶり	★でんぷん 油 こんにゃく 砂糖	生姜 大根 人参 しいたけ	25.5 g
	じゃがいものみそ汁	けずり みそ	★じゃがいも	大根 人参 ねぎ	
29 水	高菜チャーハン	豚肉	米 油	こねぎ 高菜 人参 ホールコーン	524 kcal
	エビ団子スープ	鶏肉 ★えび けずり		生姜 玉葱 ねぎ チンゲン菜 人参	16.3 g
	さつまいもスティック		さつまいも 油 砂糖		
30 木	ごはん		米		553 kcal
	棒餃子	豚肉	★でんぷん 油 ★餃子の皮	ニラ 白菜 生姜 にんにく	20.7 g
	じゃが芋のきんぴら	豚肉	油 ★じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 生姜	
30 木	岩のり汁	あおさ けずり みそ		大根 人参 こねぎ	
	スパゲティミートソース	豚肉	★スパゲティ 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリー	587 kcal
	白菜のサラダ		油 砂糖	白菜 キャベツ 人参 ホールコーン 玉葱	19.4 g
30 木	ゲゲゲのドーナツ	★豆乳	★蒸しパンミックス 油		

※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

◆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◆

