

| 日   | 献立                          | おもにエネルギーの<br>もとになる食品<br>【黄色のたべもの】             | おもに体をつくる<br>もとになる食品<br>【赤色のたべもの】      | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品<br>【緑色のたべもの】                        | 調味料・その他                                              |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1日  | ジャンバラヤ                      | 精白米 油 砂糖                                      | 牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆                         | 玉ねぎ にんじん ピーマン<br>土しょうが にんにく                                | カレー粉 塩 コショウ ケチャップ<br>チリパウダー                          |
| (水) | コーンスープ<br>フルーツコンポート         | 油<br>砂糖                                       | 豚肉                                    | 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン<br>アロエ缶 バイン缶 黄桃缶                      | 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすろしやうゆ                              |
| 2日  | ポテトのトマト煮                    | コッペパン じゃがいも 油 砂糖                              | 牛乳 鶏肉                                 | にんじん 玉ねぎ トマト缶 にんにく<br>グリーンピース マッシュルーム                      | ケチャップ ソース 鶏がら 塩<br>コショウ                              |
| (木) | 照り焼きミートボール                  | 片栗粉 砂糖                                        | ミートボール                                | 玉ねぎ しめじ                                                    | こいロしやうゆ みりん                                          |
| 3日  | いわしのしょうが煮<br>豚汁             | 精白米 砂糖                                        | 牛乳 いわし<br>豚肉 うすあげ みそ 平天               | 土しょうが<br>つきこんにやく にんじん 青ねぎ<br>大根 玉ねぎ しめじ                    | こいロしやうゆ 酒 みりん<br>削り節                                 |
| (金) | 豚肉とキャベツのみそ炒め<br>月見汁         | 精白米 砂糖 ごま油 ラード<br>もち 里芋                       | 牛乳 豚肉 みそ<br>鶏肉                        | にんじん ピーマン キャベツ にんにく<br>にんじん 青ねぎ                            | こいロしやうゆ 酒<br>うすろしやうゆ 削り節                             |
| 7日  | タッカルビ<br>にら玉スープ             | コッペパン さつまいも 砂糖 ごま油<br>片栗粉                     | 牛乳 鶏肉<br>卵                            | 玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく<br>にんじん 緑豆もやし たけのこ<br>えのきたけ            | 酒 こいロしやうゆ コチュジャン<br>鶏がら うすろしやうゆ 塩 酒<br>中華スープ         |
| (火) | ミニゼリー                       |                                               |                                       | ミニゼリー(りんご・みかん)                                             |                                                      |
| 8日  | カレーライス<br>福神漬け<br>大根サラダ     | 精白米 じゃがいも 油                                   | 牛乳 牛肉                                 | にんじん 玉ねぎ<br>福神漬け                                           | ガーリックパウダー ソース<br>カレールウ 塩 コショウ                        |
| (水) | 中華風うま煮                      | 和風ドレッシング                                      | 茎わかめ                                  | 大根 にんじん                                                    |                                                      |
| 9日  | メヒカリフライ                     | コッペパン 片栗粉 油 ごま油                               | 牛乳 豚肉 厚揚げ                             | にんじん チンゲン菜 土しょうが<br>たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ                         | 鶏がら 中華スープ 塩 みりん<br>うすろしやうゆ 酒 コショウ                    |
| (木) | 菜飯<br>きざみうどん<br>ツナ入りおひたし    | 揚げ油<br>精白米<br>うどん<br>砂糖 すりごま                  | メヒカリフライ<br>牛乳<br>うすあげ かまぼこ 鶏肉<br>ツナ水煮 | 炊き込み用青菜<br>青ねぎ しめじ<br>ほうれん草 にんじん 土しょうが 白菜                  |                                                      |
| 10日 | ピザソース                       | コッペパン 砂糖 オリーブ油                                | 牛乳 ハム                                 | トマト缶 トマトピューレ 玉ねぎ<br>にんにく マッシュルーム                           | 出し昆布 うすろしやうゆ みりん 削り節<br>こいロしやうゆ 削り節 塩                |
| (火) | 大根と鶏肉のスープ<br>チーズ            | 片栗粉 油                                         | 鶏肉<br>ベビーチーズ                          | にんじん チンゲン菜 大根 白ねぎ<br>しめじ                                   | ケチャップ 塩 コショウ バジル                                     |
| 15日 | ピラフ<br>キャベツスープ<br>オレンジポンチ   | 精白米 精麦 油<br>油                                 | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>豚肉                      | にんじん 玉ねぎ グリンピース<br>にんじん キャベツ 玉ねぎ<br>みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース | 鶏がら ローリエ コンソメ 酒<br>うすろしやうゆ 塩 コショウ                    |
| (水) | きのこスパゲッティ                   | 小型コッペパン スパゲティ 油                               | 牛乳 ベーコン きざみのり                         | にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ<br>えのきたけ しいたけ                            | コンソメ 塩 コショウ                                          |
| 16日 | ブロッコリーとコーンのサラダ              | 香りごまドレッシング                                    |                                       | にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ<br>えのきたけ しいたけ                            | こいロしやうゆ 塩 コショウ                                       |
| (木) | ★和風からあげ                     | 精白米 揚げ油 片栗粉 砂糖                                | 牛乳 鶏肉                                 | ブロッコリー コーン                                                 | 塩                                                    |
| 17日 | たぬき汁                        | 片栗粉                                           | うすあげ 平天                               | 大根                                                         | 塩 コショウ みりん 削り節<br>こいロしやうゆ ガーリックパウダー<br>削り節 うすろしやうゆ   |
| (金) | さつまいもごはん<br>ごま風味みそ汁<br>きんぴら | 精白米 さつまいも<br>練りごま<br>砂糖 ごま油                   | 牛乳<br>豆腐 うすあげ みそ わかめ<br>鶏肉            | こんにやく にんじん 青ねぎ 白菜<br>土しょうが えのきたけ                           | 酒 塩 出し昆布<br>削り節<br>削り節 こいロしやうゆ                       |
| 20日 | 鶏肉の大豆のカレー炒め                 | コッペパン じゃがいも 砂糖<br>油                           | 牛乳 鶏肉 大豆                              | さやいんげん                                                     | カレー粉 酒 こいロしやうゆ 塩<br>みりん コショウ                         |
| 21日 | 五目スープ                       |                                               | 豚肉                                    | にんじん 青ねぎ 白菜 緑豆もやし<br>土しょうが えのきたけ                           | コンソメ 鶏がら 塩 コショウ<br>うすろしやうゆ                           |
| (火) | 豆腐チゲ<br>もやしのナムル             | 精白米 砂糖 ごま油<br>砂糖 ごま油                          | 牛乳 豆腐 赤みそ 豚肉<br>チキンハム                 | にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ<br>えのきたけ しいたけ                            | 豚骨スープ 塩 こいロしやうゆ<br>こいロしやうゆ 酢                         |
| 22日 | クリームシチュー                    | コッペパン じゃがいも 油 小麦粉<br>白花生豆&白いんげん豆ペースト バター<br>油 | 牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳<br>生クリーム                | 玉ねぎ にんじん コーン しめじ<br>グリーンピース                                | 鶏がら コンソメ 塩 コショウ                                      |
| (木) | 野菜ソテー                       | 油                                             | チキンハム                                 | にんじん ピーマン キャベツ                                             | コンソメ 塩 コショウ                                          |
| 24日 | セルフチキンライス<br>スープ<br>ヨーグルト   | 精白米 油<br>油                                    | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 卵<br>ヨーグルト                | 玉ねぎ にんじん ピーマン<br>にんじん キャベツ                                 | 塩 コショウ ケチャップ コンソメ<br>塩 コンソメ うすろしやうゆ<br>コショウ 鶏がら ローリエ |
| (金) | ツナ大豆ごはん<br>のっぺい汁            | 精白米 砂糖 すりごま<br>片栗粉 里芋 油                       | 牛乳 大豆 ツナ油漬け<br>豚肉                     | にんじん 土しょうが<br>つきこんにやく にんじん 白ねぎ<br>ごぼう 大根                   | こいロしやうゆ 酒 削り節<br>うすろしやうゆ こいロしやうゆ<br>塩 削り節            |
| 27日 | カレー鍋                        | コッペパン                                         | 牛乳 厚揚げ 豚肉 つくね                         | 玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ                                            | こいロしやうゆ 酒 削り節<br>うすろしやうゆ こいロしやうゆ<br>塩 削り節            |
| (火) | ポテトサラダ                      | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ                              | ツナ油漬け                                 | にんじん きゅうり                                                  | 米粉カレールウ ソース 鶏がら<br>塩 コショウ コンソメ<br>塩 コショウ             |
| 29日 | しめじごはん<br>みそ汁               | 精白米                                           | 牛乳 うすあげ 鶏肉                            | にんじん しめじ                                                   | うすろしやうゆ 塩 酒 出し昆布 削り節                                 |
| (水) | 大根と豚肉の煮物                    | 砂糖 油                                          | 豆腐 うすあげ みそ わかめ<br>豚肉                  | 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ<br>大根                                        | 削り節<br>こいロしやうゆ みりん 削り節                               |
| 30日 | 白身魚のパベーキューソース<br>白菜のスープ     | コッペパン 片栗粉 砂糖 揚げ油<br>油                         | 牛乳 白身魚<br>豚肉                          | 青ねぎ 土しょうが にんにく りんごピューレ<br>にんじん 白菜 玉ねぎ                      | こいロしやうゆ 酒 白ワイン 塩 コショウ<br>鶏がら うすろしやうゆ コンソメ<br>塩 コショウ  |
| (木) | 関東煮<br>焼き豚とキャベツの辛子おえ        | 精白米 じゃがいも 砂糖<br>砂糖 油                          | 牛乳 がんもどき 丸天 ちくわ 鶏肉<br>焼き豚             | 大根 こんにやく<br>にんじん キャベツ 緑豆もやし                                | こいロしやうゆ 削り節 出し昆布<br>こいロしやうゆ 粉辛子                      |
| 31日 |                             |                                               |                                       |                                                            |                                                      |

★は、新献立です。

今月の栄養価

|       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | ナトリウム<br>(食塩相当量)<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 今月平均  | 608             | 23.5         | 18.5      | 2.5                     | 308           | 74             | 1.7       | 206              | 0.49           | 0.54           | 22            | 3.9         |
| 文科省基準 | 650             | 21~33        | 14~22     | 2.0 未満                  | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 25            | 4.5 以上      |