

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日 (月)	鶏ごぼうごはん	精白米 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	にんじん ささがきごぼう 干しいたけ グリンピース	こいロしょうゆ 酒
	豆乳みそ汁		豚肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 にんじん しめじ 三つ葉 ミニゼリー(みかん・りんご)	削り節
	ミニゼリー				
4日 (水)	牛肉とエリンギの炒め物	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 牛肉	エリンギ ピーマン にんじん にんにく 緑豆もやし 玉ねぎ	こいロしょうゆ 酒
	もずくのすまし汁 ミニフィッシュ		もずく 豆腐 卵 かまぼこ ミニフィッシュ	青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
5日 (木)	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース	塩 コショウ 鶏がら コンソメ
	れんこんサラダ	香りごまドレッシング	茎わかめ	れんこん にんじん	
6日 (金)	菜飯	精白米	牛乳	炊き込み用青菜(味付き)	
	きつねうどん	うどん 砂糖	うすあげ かまぼこ	青ねぎ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 出し昆布 削り節
	ツナ入りお浸し	すりごま 砂糖	ツナ水煮	土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	こいロしょうゆ 塩 削り節
9日 (月)	マーボー春雨	精白米 ごま油 春雨	牛乳 豚ひき肉	にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 こいロしょうゆ 豆板醤 オイスターソース 塩 コショウ
	チンゲン菜のスープ	片栗粉	卵	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
10日 (火)	セルフツナドッグ	コッペパン	牛乳 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
	洋風鍋 ピーチゼリー	じゃがいも 油	ベーコン フランクフルト	白菜 ブロッコリー にんじん ピーチゼリー	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
11日 (水)	さつまいもごはん	精白米 さつまいも	牛乳		酒 塩 出し昆布
	みそ汁		豆腐 うすあげ みそ わかめ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
12日 (木)	大根と豚肉の煮物	砂糖 油	豚肉	大根	こいロしょうゆ みりん 削り節
	鶏肉のからあげ	コッペパン いちごジャム 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉	土しょうが	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ
	五目スープ		豚肉	白菜 にんじん 土しょうが 青ねぎ 緑豆もやし えのきたけ	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
13日 (金)	さばのしょうが煮	精白米 砂糖	牛乳 さば	土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん
	のっぺい汁	里芋 油 片栗粉	豚肉	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 白ねぎ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 塩 削り節
	にんじんしりしり	ごま油 砂糖	ツナ油漬け	にんじん	うすロしょうゆ
16日 (月)	鮭と小松菜のまぜごはん	精白米 ごま油 すりごま	牛乳 鮭フレーク	小松菜	酒 塩
	さつま汁	さつまいも	豚肉 平天 みそ	にんじん 青ねぎ	削り節
	切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	うすあげ 平天	切り干し大根 にんじん	こいロしょうゆ 削り節
17日 (火)	肉団子のスープ	黒糖パン 春雨 ごま油	牛乳 ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ 酒 うすロしょうゆ
	メヒカリフライ	揚げ油	メヒカリフライ		
	スイートポテト	スイートポテト			
18日 (水)	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
	福神漬け フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	
19日 (木)	ミートスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 大豆 豚ひき肉	にんじん ピーマン 玉ねぎ	塩 コショウ ケチャップ ソース コンソメ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー コーン	塩
20日 (金)	あじフライ	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ		中濃ソース
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩
	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 三つ葉 えのきたけ	削り節
24日 (火)	鶏肉とじゃがいもの炒め煮 豚汁	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ	酒 みりん こいロしょうゆ
			豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ こんにゃく	削り節
	手作りふりかけ	油 砂糖 すりごま	削り節		こいロしょうゆ みりん
25日 (水)	コーンピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ
	白菜のスープ	油	豚肉 卵	白菜 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
	オレンジポンチ			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
26日 (木)	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ ソース コンソメ
	ごぼうのサラダ ヨーグルト	香りごまドレッシング		ささがきごぼう にんじん きゅうり	鶏がら ローリエ 塩 コショウ 塩
27日 (金)	★肉団子の甘酢あんかけ	精白米 砂糖 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 ミートボール	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ 干しいたけ 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
	中華スープ ふりかけ	春雨 片栗粉		白菜 にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ
			わかめふりかけ		
30日 (月)	★セルフキンパ 手巻きのり	精白米 油 いりごま 砂糖	牛乳 牛肉	にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ きざみたくあん	こいロしょうゆ
	わかめスープ		手巻きのり わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ

★ 新献立です。

今月の栄養価												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	654	24.9	20.6	2.5	345	84	2.8	223	0.48	0.56	22	4.0
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