

[ 献立予定表 (配布用) ]

日	献立名	牛乳	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		901 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ	三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, にら	31.7 g
	春巻		春巻	大豆油		30.2 g
	中華サラダ			中華ドレッシング	キャベツ, にんじん, もやし	2.1 g
2 金	大豆ごはん	○	鶏肉, 大豆	α化米, 三温糖, サラダ油	にんじん, 枝豆, 干し椎茸	682 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	38.5 g
	丸干しいわし		イワシ			20.5 g
	デコボン				デコボン	3.5 g
5 月	ツイストパン	○		ツイストパン		704 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 牛乳, 脱脂粉乳	じゃがいも, ホワイトルー, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	36.0 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	にんにく, パセリ	22.3 g
	もやしサラダ			イタリアンドレッシング	もやし, キャベツ, コーン	3.3 g
6 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		819 kcal
	昆布汁		木綿豆腐, 油揚げ, 昆布		だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	33.3 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳	中ざら糖, かたくり粉, サラダ油	しょうが	24.8 g
	小松菜のごま和え			すりごま	こまつな, もやし, にんじん	1.7 g
7 水	きなこパン	○	きな粉	小型パン, 大豆油, グラニュー糖, 三温糖		793 kcal
	中華麺			中華めん		32.2 g
	ラーメンスープ		豚肉	ごま油	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, にら	25.2 g
	ポイルシュウマイ		豚シュウマイ			3.0 g
	青梗菜の中華炒め			ごま油	チンゲンサイ, もやし, にんじん, コーン	
8 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		879 kcal
	里芋の味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ	さといも	ねぎ	32.5 g
	鶏ごぼう		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油, いらごま, 三温糖	ごぼう	27.5 g
	切干大根とツナの煮物		ツナ	中ざら糖, サラダ油	切干大根, にんじん	2.3 g
9 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		821 kcal
	関東煮 (うずら卵入り)		玉はんぺん, うずら卵, 昆布	さといも, こんにゃく, 中ざら糖	だいこん	31.2 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	薄力粉, 米粉, 大豆油		20.3 g
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり	2.6 g
	いよかん				いよかん	
13 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		785 kcal
	納豆		糸引納豆			38.4 g
	大根の味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		だいこん, ねぎ	20.4 g
	ほっけの塩焼き		縞ほっけ 中			3.2 g
	白菜の煮浸し				はくさい, にんじん, もやし	
14 水	うどん麺	○		うどん		894 kcal
	きつねうどんのつゆ		鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ, はくさい	36.4 g
	抹茶チョコ蒸しパン		チーズ, 牛乳, 鶏卵	ホットケーキミックス, チョコチップ, 有塩バター		30.4 g
	厚焼き卵		厚焼きたまご			3.0 g
	コーンもやし				もやし, コーン	
15 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		783 kcal
	のっぺい汁		油揚げ	さといも, かたくり粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	29.8 g
	鶏ちゃん		鶏肉, ミックスみそ, 郡上みそ	三温糖, サラダ油	キャベツ, もやし, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	18.7 g
	塩昆布和え		塩昆布		はくさい, きゅうり	2.1 g
	りんご				りんご	

日	献立名	牛乳	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 金	キムチチャーハン	○	豚ひき肉	α化米, サラダ油	白菜キムチ, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, にんにく	707 kcal
	トックスープ		焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	30.3 g
	ホキのから揚げ		ホキ	かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	20.4 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			2.6 g
19 月	米粉入り食パン	○		米粉入り食パン		847 kcal
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉	じゃがいも, サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん	40.2 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		29.4 g
	ほうれん草のサラダ			イタリアンドレッシング	ほうれん草, にんじん, キャベツ, コーン	3.9 g
20 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		820 kcal
	白菜の味噌汁		生揚げ, わかめ, ミックスみそ		はくさい, ねぎ	34.1 g
	三色鮭そぼろ		いり卵, さけフレーク, 大豆	三温糖, サラダ油	にんじん, グリンピース	20.4 g
	茎わかめの炒め煮		茎わかめ	こんにゃく, いりごま, 三温糖, サラダ油	ごぼう, にんじん, とうがらし(乾)	3.2 g
21 水	ソフト麺	○		ソフト麺		866 kcal
	カレーソース		豚ひき肉	カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, ブルーン	31.7 g
	れんこんチップス			大豆油	れんこん	23.9 g
	小松菜のソテー		ベーコン	サラダ油	こまつな, もやし, にんじん, コーン	2.5 g
22 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		801 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ, 干し椎茸	36.1 g
	鯖の味噌煮		さば, 赤みそ	中ざら糖	しょうが, ねぎ	21.1 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, 油揚げ	三温糖, いりごま, サラダ油	にんじん, 枝豆	2.4 g
26 月	コッペパン	○		コッペパン		808 kcal
	ミルクメーク			ミルクメークココア		35.1 g
	コーンポタージュ		クリーム(乳脂肪), 脱脂粉乳, 牛乳	サラダ油, コーンポタージュルウ	玉ねぎ, クリームコーン, コーン, パセリ	26.2 g
	ささみのレモンソースかけ		鶏肉ささみ	かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	3.5 g
	グリーンサラダ			コンクリートドレッシング	きゅうり, キャベツ, 枝豆	
27 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		729 kcal
	根菜汁		油揚げ	さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	30.2 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	玉ねぎ, しょうが	15.5 g
	キャベツのおかかあえ		かつお節		キャベツ, にんじん, もやし	1.4 g
28 水	小型パン	○		小型パン		698 kcal
	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	24.6 g
	フランクフルト		明宝フランクフルト			23.5 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん, にんじん, コーン	3.6 g
29 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		851 kcal
	カレー		豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, ブルーン	24.3 g
	キャベツのソテー		ウィンナー	サラダ油	キャベツ, もやし, コーン	20.1 g
	福神漬け				福神漬け	3.0 g
	豆乳プリン		豆乳プリン			