

[ 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 金	チキンライス	○	鶏肉	α化米, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, ミックスベジタブル, マッシュルー	786 kcal
	キャベツのガレーズー		ウインナー	じゃがいも	ム, トマトジュース塩無添加	26.3 g
	白身魚フライ		ホキフライ	油	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	28.1 g
	豆乳プリンタルト			お米de国産豆乳プリンタルト		2.3 g
5 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		735 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉, 木綿豆腐		こまつな, えのきたけ	31.0 g
	舞茸牛丼の具		牛肉, かまぼこ	サラダ油, しらたき, 三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, まいたけ, ねぎ	15.5 g
	ゆかりあえ				キャベツ, もやし	2.3 g
6 水	小型パン	○		小型パン		690 kcal
	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	サラダ油, 中華めん	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	30.0 g
	厚焼き卵		厚焼き卵			22.1 g
	中華サラダ			中華ドレッシング	切干大根, にんじん, コーン	3.6 g
7 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		744 kcal
	大根の味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ		だいこん, えのきたけ, ねぎ	34.9 g
	サワラの照り焼き		さわら			18.1 g
	ぼうれん草どしめじの煮浸し		はんぺん		ぼうれん草, もやし, にんじん, ぶなしめじ	2.4 g
8 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		828 kcal
	もずくスープ		もずく, 木綿豆腐	ごま油	えのきたけ, にんじん, ねぎ	28.2 g
	酢豚		豚肉	かたくり粉, 米粉, 油, 三温糖, サラダ油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 青ピーマン, 干し椎茸	20.9 g
	パインゼリー			パインゼリー		2.1 g
11 月	米粉入りコッペパン	○		米粉入りコッペパン		702 kcal
	キャロットポタージュ		牛乳, グリム(乳脂肪), 脱脂粉乳	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 人参ペースト, 玉ねぎ, パセリ	35.8 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	にんにく, パセリ	24.0 g
	ビーンズサラダ		大豆	コンクリートレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	3.1 g
12 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		761 kcal
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐	マロニー, かたくり粉	玉ねぎ, チンゲンサイ	28.6 g
	焼肉		豚肉	ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ	17.5 g
	炒めナムル			いりごま, ごま油, 三温糖, サラダ油	ぼうれん草, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	1.6 g
	りんご				りんご	
13 水	ソフト麺	○		ソフト麺		839 kcal
	肉味噌ソース		豚ひき肉, 豆乳, 赤みそ	サラダ油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	37.4 g
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆(岐阜県産), 味付小魚, あおのり	大豆油, 三温糖, いりごま		23.6 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	中ざら糖, サラダ油	切干大根, にんじん	3.1 g
14 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		817 kcal
	かきたま汁		鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, こまつな	32.4 g
	鶏肉の郡上味噌焼き		鶏肉, 郡上みそ	三温糖	しょうが, にんにく	20.8 g
	じゃがいもの旨煮			じゃがいも, ごま油, 中ざら糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	1.7 g
	柿				柿	
15 金	きんぎょ飯	○	油揚げ, 味付小魚	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	782 kcal
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, 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	38.0 g
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくり粉, 米粉, 油	しょうが	27.1 g
	岐阜県産ヨーグルト		飛騨の農協ヨーグルト			3.1 g
18 月	黒パン	○		黒パン		754 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	28.8 g
	れんこんチップス			油	れんこん	22.5 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	3.0 g

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
19 火	麦ごはん			精白米,精麦		777 kcal
	トックスープ		焼き豚,木綿豆腐	トツ	にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	30.2 g
	豚キムチ	○	豚肉	ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ,白菜キムチ	16.4 g
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	2.0 g
	オレンジ				オレンジ	
20 水	うどん麺			うどん		763 kcal
	カレーうどんの汁	○	鶏肉,油揚げ	カレールウ,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	27.9 g
	大学芋			さつまいも,油,三温糖,黒ごま		22.1 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		こまつな,キャベツ,もやし	2.2 g
21 木	麦ごはん			精白米,精麦		819 kcal
	白菜の味噌汁	○	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		はくさい,ねぎ	34.3 g
	三色鶏そば		いり卵,鶏ひき肉,大豆	三温糖,いりごま,サラダ油	しょうが,にんじん,枝豆	23.0 g
	大根と厚揚げの煮物		生揚げ	中ざら糖	だいこん,にんじん	2.7 g
22 金	麦ごはん			精白米,精麦		736 kcal
	きのこ汁	○	木綿豆腐,かまぼこ		えのきたけ,なめこ(ゆで),ねぎ	35.6 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ,ミックスみそ	サラダ油,三温糖	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,青ピーマン,にんじん	15.2 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん,枝豆	2.3 g
25 月	食パン			食パン		773 kcal
	ポトフ	○	ウィンナー	じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	30.8 g
	ハンバーグ ケチャソース		ハンバーグ	三温糖		27.6 g
	にんじんサラダ			香りごまドレッシング	にんじん,切干大根,キャベツ,こまつな	3.3 g
26 火	麦ごはん			精白米,精麦		828 kcal
	白玉麩のすまし汁	○	かまぼこ,木綿豆腐	白玉麩	えのきたけ,こまつな	29.4 g
	鶏肉とにんじんの揚げ煮		鶏肉	かたくり粉,米粉,油,いりごま,三温糖	にんじん	23.3 g
	じゃがいも金平		はんぺん	こんにゃく,じゃがいも,サラダ油,中ざら糖,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	2.0 g
27 水	中華麺			中華めん		863 kcal
	ちゃんぽん麺の汁	○	豚肉,なると,豆乳	サラダ油,ごま油	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ	33.7 g
	キャロット蒸しパン		チーズ,牛乳	ホットケーキミックス,さつまいも,有塩バター	人参ペースト	22.6 g
	ポイルシュウマイ		シュウマイ			3.0 g
	チンゲンサイの炒め物			ごま油	チンゲンサイ,もやし,コーン	
28 木	麦ごはん			精白米,精麦		769 kcal
	各務原にんじんカレー	○	豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	しょうが,にんにく,ごぼう,れんこん,にんじん,玉ねぎ,ブルーベリー	23.5 g
	キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	15.1 g
	福神漬				福神漬	3.0 g
29 金	さつまいもごはん		鶏肉	α化米,さつまいも,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	757 kcal
	けんちん汁	○	木綿豆腐,油揚げ	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	32.7 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,油	しょうが	25.2 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		2.1 g