


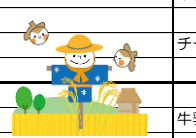


日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる				
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
3 火	しょくパン チョコクリーム	◇食パン	◇チョコクリーム						596 27.5 2.1	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	きびなごかりかりフライ		油		◇きびなごかりかりフライ					
	レモンドレッシングサラダ	砂糖	油			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)			
とりにくとやさいのトマトに	マカロニ・じゃがいも	油	鶏肉・大豆			ブロッコリー・にんじん・トマト	玉ねぎ	塩・こしょう	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
4 水	ごはん	米							608 23.6 1.9	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉・みそ		にら	◇白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく			酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
	トックスープ	◇トック		ベーコン		小松菜・にんじん	長ねぎ・えのきだけ			中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
5 木	ナン	◇ナン							632 26.8 2.4	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	キーマカレー		油	豚肉・大豆・ひよこ豆		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが			ワイン・カレー粉・カレールウ
	コールスローサラダ					ノンエッグマヨネーズ・油	にんじん			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
6 金	ごはん	米							613 28.3 2.1	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく			しょうゆ・酒
	ひじきのいために	こんにやく・砂糖	油	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ			みりん・しょうゆ
なめこじる			豆腐・油揚げ・みそ			なめこ・大根・玉ねぎ・長ねぎ				
9 月	ごはん	米							599 25.6 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	いわしのしょうがに				◇いわしのしょうが煮					
	うめおかかあえ	砂糖		かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			ねり梅・しょうゆ
とんじる	じゃがいも	油	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ				
10 火	コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう	634 24.2 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう		
	プリン	◇プリン								
11 水	ごはん	米							617 29.1 1.9	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	こうやどうふのたまごとじに	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	高野豆腐・鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ			しょうゆ・みりん
	からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			しょうゆ・からし
あじつけのり				味のり						
12 木	はちみつパン	◇はちみつパン							613 27.4 2.5	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	しろみざかなのバスルフライ		油	◇白身魚のバスルフライ						
	チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ			酢・塩・こしょう
キャロットポタージュ	米粉	油	ベーコン・白いんげん豆	牛乳	にんじん	クリームコーン・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう			
13 金	ごはん	米							600 22.8 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	おつきみハンバーグ	砂糖・でんぷん		◇うさぎ型ハンバーグ						しょうゆ・みりん
	やさいとささみのしょうがあえ	砂糖	ごま油	鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが			しょうゆ
じゃがいものみそじる	じゃがいも		豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ				
17 火	ミルクパン	◇ミルクパン							630 25.1 2.4	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	チリビーンズ	じゃがいも	油	豚肉・大豆・フランクフルト・◇ミックスピーーンズ		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく			ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・ソース・チリパウダー
	かんでんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ			酢・しょうゆ・塩・こしょう
18 水	ごはん	米							639 23.8 2.1	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	えびシューマイ			◇えびしゅうまい						
	はるさめのカラフルいため	春雨・砂糖	油・ごま	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・にんにく			酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤
ちゅうかうんコーンスープ	でんぷん		鶏卵・ベーコン		にんじん・小松菜	クリームコーン・とうもろこし・玉ねぎ	中華だし・塩・こしょう			
19 木	わふうスパゲッティ	スパゲッティ	油	豚肉・ベーコン		小松菜・にんじん	玉ねぎ・えのきだけ・しめじ・にんにく	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう	632 27.1 2.1	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	コロック	◇野菜コロック	油							
	ブロッコリーとチーズのサラダ		油		チーズ	ブロッコリー	キャベツ	酢・塩・こしょう		
20 金	ごはん	米							606 24.7 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	チキンカレー	じゃがいも	油	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが			カレールウ・ソース
	こんにやくサラダ	こんにやく・砂糖	油・ごま	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ			酢・しょうゆ・塩
24 火	ごはん	米							598 25.2 2.0	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	あじのなんばんづけ	砂糖	油	◇あじ瀬粉付き			長ねぎ			しょうゆ・酢・一味唐辛子
	ごまあえ	砂糖	ごま			小松菜・にんじん	キャベツ			しょうゆ
もやしたっぷりみそじる		油	豚肉・みそ		にんじん	もやし・玉ねぎ・しめじ				
25 水	ごはん	米							624 25 2.1	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	フルコギ	春雨・砂糖・でんぷん	ごま油・ごま	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・もやし・にんにく			コチュジャン・みりん・しょうゆ
	わかめスープ			ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	えのきだけ・長ねぎ			中華だし・塩・こしょう
26 木	くろパン	◇黒パン							621 24.8 1.6	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	とりにくとさつまいものシチュー	さつまいも・小麦粉	油・バター	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・エリンギ			コンソメ・塩・こしょう
	ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが			しょうゆ・みりん
27 金	ごはん	米							619 25.7 1.8	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	しぜんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく			豆板醤・甜麺醤・豆豉・しょうゆ・オイスターソース・花椒
	ナムル		ごま・ごま油		わかめ	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・こしょう
30 月	ごはん	米							625 25.9 2.2	
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	さばのしおやき			さば一塩						
	きりぼしだいこんのサラダ		油			にんじん	切干大根・キャベツ・大根・きゅうり			しょうゆ・酢・こしょう
さつまじる	さつまいも		豚肉・油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ				

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。