

日付	曜日	献立名	食品の主なはたらき			
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他
2	月	ごはん 牛乳 さわらの緑茶揚げいそ煮 豆腐とじゃがいものみそ汁	精白米 でん粉 油 ごま油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 若鶏肉 ひじき だいず 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	食塩 粉茶 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水
9	月	ごはん 牛乳 若鶏の木の芽みそかけ 小松菜のあえ物 わかめ汁	精白米 上白糖	牛乳 若鶏肉 白みそ 豆腐 塩蔵わかめ	木の芽 キャベツ こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布
10	火	フィッシュバーガー 牛乳 かぼちゃのポタージュ 甘夏かん	コッペパン 油 サラダ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン 調製豆乳	キャベツ たまねぎ かぼちゃ ベースト パセリ 甘夏かん	ホキフライ ノンエッグタルタルソース 食塩 こしょう チキン ブイヨン 水
11	水	ジューシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	豚肉 昆布 ひじき 牛乳 まぐろ もずく 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	削りぶし(だし) 酒 みりん しょうゆ 水 煮干し(だし)
12	木	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの甘酢あえ ひじきふりかけ	アルファー化玄米 精白米 じゃがいも サラダ油 糸こんにゃく 上白糖	牛乳 牛肉 しらす干し小 ひじきふりかけ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ しょうが	しょうゆ 酒 みりん 水 酢
13	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目煮 えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖 サラダ油 こんにゃく	牛乳 豚肉 若鶏肉 だいず 昆布 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	たまねぎ しょうが にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水
16	月	肉ごぼううどん 牛乳 ひじき入り酢の物 小魚のあまからめ(個袋)	うどん 上白糖	牛肉 牛乳 しらす干し ひじき パリッシュ	ごぼう にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	しょうゆ 酒 みりん 食塩 削りぶし(だし) だし昆布 一味水 酢
17	火	ミートサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	胚芽パン サラダ油 じゃがいも	牛肉 豚レバー 大豆 牛乳 ベーコン レンズ豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ パセリ ホールコーン	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン 水
18	水	豆ごはん 牛乳 昆布の酢の物 豚汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこんにゃく	牛乳 昆布 豚肉 油揚げ 赤みそ 中みそ	アラスカ こまつな にんじん りょくとうもやし だいこん ごぼう ねぎ	食塩 酒 酢 しょうゆ 煮干し(だし) 水
19	木	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	精白米 ごま油 上白糖	牛肉 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんじん チンゲンサイ りょくとうもやし しょうが にんにく たけのこゆで ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 食塩 こしょう スープストック チキンブイヨン 水
20	金	ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ きゅうりの酢の物 白玉ふのすまし汁	精白米 でん粉 油 上白糖 白玉ふ	牛乳 若鶏肉 青のり粉 塩蔵わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ 酢 だし昆布 削りぶし(だし) 水
23	月	ごはん 牛乳 いら豆腐 はりはりあえ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉 しぼり豆腐 しらす干し 刻み昆布	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 花切りだいこん こまつな しょうが	しょうゆ 食塩 酒 酢
24	火	パン 牛乳 若鶏のマーマレードソース焼き グリーンアスパラガスのサラダ てぼう豆のミネストローネ	コッペパン 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉 ベーコン 手ぼう豆	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン たまねぎ パセリ トマト ホール	食塩 こしょう 白ワイン しょうゆ 酢 チキンブイヨン ローリエ 水
25	水	ごはん 牛乳 マーポー豆腐 中華の酢の物 美生かん	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー ごま油	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく にんじん 乾しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこゆで りょくとうもやし きゅうり きくらげ 美生かん	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 洋からし 酢
26	木	ソフトメンのチキントマトソースかけ 牛乳 海藻サラダ 日向夏	ソフトめん オリーブ油 上白糖 でん粉 ごま油	若鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳 海藻ミックス	にんにく たまねぎ トマトホール にんじん パセリ キャベツ りょくとうもやし ひゅうがなつ	ケチャップ ローリエ オレガノ 食塩 こしょう ウスターソース しょうゆ 酢
27	金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き じゃがいものきんぴら 荳わかめのみそ汁	精白米 ごま油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 油揚げ 塩蔵くきわかめ 中みそ 白みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水
31	火	パン 牛乳 豚肉とじゃがいものオーロラソースあえ きゅうりとキャベツのサラダ ジュリアンスープ	コッペパン でん粉 じゃがいも 油 上白糖	牛乳 豚肉 白みそ ベーコン	キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ レタス パセリ	こしょう ケチャップ 水 ノンオイルドレッシング1L 食塩 しょうゆ チキンブイヨン

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

2日, 9日, 11日, 12日, 13日, 18日, 19日, 20日, 23日, 25日, 27日, 30日

【今月の栄養価】

エネルギー 570kcal

たんぱく質 25.0g