

日	曜日	献立名			食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物
					血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群			
31	木	ナン	牛乳	チリミートソース,焼きウインナー はるさめスープ,ぶどうゼリー	牛乳,ぶた肉,チーズ,とり肉 ウインナー	ナン,植物油,小麦粉,砂糖 はるさめ,ゼリー	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しいたけ,キャベツ	617	26.9	
1	金	ごはん	牛乳	八宝菜,ポークシューマイ② ボイルサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,いか,うずら卵 シューマイ	ごはん,植物油,でん粉,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ しいたけ,キャベツ,ブロッコリー,コーン,きゅうり	621	25.8	こめ
4	月	わかめ ごはん	牛乳	かきたまスープ,とり肉のごまみそ照り焼き ボイルサラダ (ドレッシング)	牛乳,ベーコン,卵,とり肉 わかめ	ごはん,でん粉,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,きくらげ,にら,チンゲンサイ キャベツ,ブロッコリー,コーン	603	27.7	こめ たまねぎ
5	火	コッペパン	牛乳	【防災の日こんだて】すいとん,バナナ ちくわの石垣あげ(1・2・2),いちごジャム	牛乳,とり肉,油揚げ,ちくわ	コッペパン,すいとん,ごま 小麦粉,植物油,ジャム	にんじん,ねぎ,だいこん,こまつな,バナナ	633	23.8	
6	水	ごはん	牛乳	みそ汁,白見魚の甘酢あんかけ 切り干し大根の煮つけ	牛乳,わかめ,ぶた肉,焼き竹輪 白身魚(ホキ)	ごはん,じゃがいも,植物油,砂糖 でん粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しらたき,だいこん しいたけ,さやいんげん	616	26.2	こめ じゃがいも たまねぎ
7	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン,お好み焼き (ソース) きゅうりとにんじんのピリッとづけ,冷凍みかん	牛乳,ぶた肉,なると,わかめ	中華めん,植物油,ごま お好み焼き	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし メンマ,にら,ねぎ,きゅうり,みかん	625	26.4	たまねぎ
8	金	ごはん	牛乳	チキンカレー,海そうサラダ (ドレッシング) 大豆のかりかり揚げ	牛乳,とり肉,チーズ,だいず ちりめんじゃこ,海そう	ごはん,植物油,じゃがいも でん粉,砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ きゅうり,コーン	675	24.1	こめ
11	月	カツ丼 ごはん	牛乳	沢煮わん,ソースカツ ボイルサラダ (ドレッシング)	牛乳,とり肉,ぶた肉,かまぼこ	ごはん,小麦粉,パン粉,植物油	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,キャベツ ブロッコリー	648	27.1	こめ
12	火	バターロール	牛乳	野菜コンソメスープ,さけのムニエル 三食サラダ (ドレッシング)	牛乳,ベーコン,鮭(さけ)	バターロール,小麦粉,バター 植物油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな ブロッコリー,コーン,レモン	618	26.2	たまねぎ
13	水	ごはん	牛乳	さといものみそ汁,和風ハンバーグ 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳,油揚げ,ちりめんじゃこ ハンバーグ	ごはん,さといも,植物油,砂糖	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,コーン こまつな,たまねぎ,しめじ	631	24.7	こめ たまねぎ
14	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,茎わかめのサラダ (ドレッシング) さつまいもと大豆のごまがらめ	牛乳,とり肉,焼き竹輪,なると 油揚げ,だいず,くきわかめ	地粉うどん,でん粉,植物油,ごま 砂糖,水あめ	にんじん,しいたけ,ねぎ,こまつな,だいこん きゅうり,コーン	666	23.1	
15	金	ごはん	牛乳	なす入りマーボー豆腐,こいわしのから揚げ② 中華サラダ (ドレッシング)	牛乳,豆腐,ぶた肉,いわし	ごはん,植物油,砂糖,でん粉 はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ なす,にら,もやし,きゅうり	627	27.1	こめ なす
19	火	ツイスト パン	牛乳	スパゲティナポリタン,チキンナゲット② グリーンサラダ (ドレッシング)	牛乳,ハム,チキンナゲット	ツイストパン,スパゲティ 植物油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	634	24.7	
20	水	ごはん	牛乳	とん汁,さばのしょうが焼き いそのかあえ (しょうゆ)	牛乳,ぶた肉,豆腐,鯖(さば) 焼きのり,かつお節	ごはん,植物油,じゃがいも	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,ねぎ ほうれんそう,もやし	609	25.1	こめ じゃがいも
21	木	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン,揚げぎょうざ② たくあんサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,なると,ぎょうざ	中華めん,植物油,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,こまつな ねぎ,メンマ,たくあん,キャベツ,きゅうり,コーン	631	23.8	
22	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス,チーズオムレツ (ケチャップ) こんにゃくサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,チーズ,オムレツ	ごはん,植物油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ きゅうり,こんにゃく	699	26.1	こめ じゃがいも
25	月	ごはん	牛乳	けんちん汁,さんまのかば焼き 青菜のソテー	牛乳,豆腐,ベーコン 秋刀魚(さんま)	ごはん,植物油,さといも,砂糖	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,ねぎ たもぎたけ,コーン,キャベツ,こまつな	677	24.4	こめ
26	火	黒糖きなこ 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ,スティック野菜 (ドレッシング) ヨーグルト	牛乳,きな粉,ぶた肉,ヨーグルト	コッペパン,植物油,黒砂糖,砂糖 ワンタン	にんじん,もやし,チンゲンサイ,ねぎ,きゅうり だいこん	632	23.0	
27	水	ごはん	牛乳	みそ汁,肉じゃが 厚焼きたまご,えごまふりかけ	牛乳,生揚げ,わかめ,ぶた肉,卵	ごはん,植物油,じゃがいも,砂糖 えごま	にんじん,キャベツ,ねぎ,たまねぎ,しらたき	617	24.0	こめ たまねぎ
28	木	地粉うどん	牛乳	いなかうどん,かぼちゃコロッケ ボイルサラダ (ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,油揚げ	地粉うどん,植物油,小麦粉,ごま	にんじん,たまねぎ,しいたけ,なす,ねぎ ブロッコリー,きゅうり,かぼちゃ	691	24.1	たまねぎ なす
29	金	ごはん	牛乳	中華スープ,ジャージャー豆腐 子持ちししゃもフリッター	牛乳,ベーコン,わかめ,生揚げ ぶた肉,子持ちししゃも	ごはん,はるさめ,植物油,砂糖 でん粉,小麦粉	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,しょうが にんにく,たけのこ,しいたけ,ねぎ,ピーマン	606	22.0	こめ
今月の地場産物		こめ	じゃがいも	たまねぎ	なす	※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。				

献立紹介

防災の日こんだて

5日<すいとん (水団)>

関東大震災の時に、副菜をかねた主菜として全国的に広まりました。
災害はいつ私たちに降りかかるかわかりません。その時への備えはできているでしょうか？ご家族で考えてみましょう。



季節のたべもの

25日
くさんまのかば焼き
さんまには「秋刀魚」の字が当てられることがあります。名前の由来は「狭真魚(さまな)」から変化したと考えられています。
「体の狭い魚」を意味していたと考えられています。

