

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質(g)
13月	★牛乳 麦ご飯 ガバオライス(具) (目玉焼き風おムレツ) 春雨スープ ★ヨーグルト	★牛乳 豚肉 大豆ミート 目玉焼き風おムレツ	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 ピーマン たけのこ 白菜 もやし 長葱 小松菜 きくらげ 人参	米 麦 サラダ油 三温糖 春雨 ごま油	赤みそ 加-粉 パズル オリーブオイル トマトソース ガラボン(豚骨)	710	29.1
14火	★牛乳 二色揚げパン(プレーン) (ココア) ウインナーのトマト煮 大根とブロッコリーのサラダ	★牛乳 スキムミルク ウインナー いんげん豆	玉葱 人参 にんにく トマト缶 マッシュルーム フリンジレス 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁	子どもパン サラダ油 グラニュー糖 子どもパン サラダ油 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 オリーブ油 三温糖	ココア トマトケチャップ マヨネーズ風味調味料	830	25.3
15水	★牛乳 夏野菜カレー(ターメリック) カレー(ルウ) 白豆のクロック コールスローサラダ (★ドレッシング)	★牛乳 鶏肉	にんにく 玉葱 人参 なす 人参 生姜 にんにく じゃが芋 トマト缶	米 麦 サラダ油 小麦粉 クロック サラダ油 キャベツ きゅうり 人参 コーン	ターメリック カレー粉 カレールウ 中濃ソース ★ドレッシング	844	26.6
16木	★牛乳 冷やし中華(中華麺) (具) ★たれ) 春巻き 冷凍みかん	★牛乳 わかめ 錦糸卵	もやし きゅうり ピーマン	中華麺 サラダ油 春巻き サラダ油 冷凍みかん	★たれ	742	20.3
17金	★牛乳 わかめご飯 筑前煮 厚焼き玉子 はりはり漬け	★牛乳 わかめご飯の素 鶏肉 凍り豆腐 厚焼き玉子 昆布	人参 たけのこ さやいんげん きゅうり 人参 切干大根	米 麦 ごんにゃく 里芋 サラダ油 三温糖 三温糖 ごま		786	31.8
21火	★牛乳 ご飯 真鯛の塩麹焼き ゆかり和え だまご汁 ★お月見大福	★牛乳 真鯛	キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 小松菜 しめじ	米 だまごもち	塩麹 ゆかり だし(鰹節・昆布) ★お月見大福	788	32.1
22水	★牛乳 ご飯 ささみフライ 大豆の磯煮 いわしのつみれ汁	★牛乳 鶏肉 卵 大豆 油揚げ ひじき いわしつみれ 豆腐	人参 さやいんげん 白菜 人参 長葱 えのき茸	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごんにゃく 三温糖	中濃ソース だし(鰹節・昆布)	726	34.8
24金	★牛乳 広東麺(★中華麺) (汁) 餃子 春雨のごまだれ和え 冷凍みかん	★牛乳 豚肉 餃子	玉葱 小松菜 人参 長葱 生姜 たけのこ きくらげ もやし きゅうり 人参 きくらげ 冷凍みかん	★中華麺 ごま油 てん粉 春雨	ガラボン(豚骨) オイスターソース ドレッシング	813	30.2
27月	★牛乳 ご飯 (手作りのりつくだ煮) かんばちの立田揚げ ごま和え ピリ辛味噌汁	★牛乳 のり かんばち立田揚げ 豆腐 卵	キャベツ 小松菜 人参 にら 人参	米 三温糖 サラダ油 三温糖 ごま てん粉	白みそ 白みそ トマトソース 赤みそ だし(鰹節・昆布)	714	31.9
28火	★牛乳 ★黒パン チキンの香草パン粉焼き コーンポテト 野菜スープ ★レモンカスターダルト	★牛乳 鶏肉 卵 ベーコン いんげん豆	玉葱 小松菜 人参 長葱 生姜 たけのこ きくらげ もやし きゅうり 人参 きくらげ えのき茸	★黒パン 小麦粉 香草パン粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 バター サラダ油	ガラボン(豚骨) ★レモンタルト	888	30.4
回数	※「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています					平均	
10	食塩 しょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。					784	29.3

21日(火) 真鯛の塩麹焼き…「長崎県支援食材」として無償提供される、「長崎県産真鯛」を使用します。

22日(水) ご飯…さいたま市西区で栽培された、地産産のお米を使用します。

27日(月) かんばちの立田揚げ…農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」により無償提供される、「鹿児島県産養殖かんばち」を使用します。