



# きゅうしょくこんだてよていひょう



日付	献立名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	材料名
1 火	デミハンバーグ丼 ボイル野菜 小松菜とごぼうのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ソース焼きそば	532(480) 20.6(19.1) 14.0(14.3) 4.2(3.4)	牛乳、/米、押麦、ハンバーグ・デミグラスソース(レトルト)、/じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、/こまつな、ごぼう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/煮し中華めん、豚肉(もも)、料理酒、キャベツ、にんじん、ウスターソース、食塩、あおのり、なたね油(大豆・なたね油)、
2・16 水	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 オクラとひじきのさっぱり和え かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすとねぎのピザ風トースト	538(467) 22.3(19.6) 15.7(15.1) 4.8(3.8)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、にんじん、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、しょうが、/オクラ、きゅうり、コーン缶、ひじき、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ(皮付き)、チンゲンサイ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/食パン、万能ねぎ、釜揚げしらす、ケチャップ、ピザ用チーズ、
3 木	麦ご飯 すずきの甘酢あんかけ 拌三絲(バンサンズー) 厚揚げとときらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 そらまめくんの蒸しパン	573(507) 24.2(20.9) 12.6(13.0) 3.1(2.5)	牛乳、/米、押麦、/すずき、食塩、しょうが、/片栗粉、なたね油(大豆・なたね油)、たまねぎ、ピーマン、料理酒、てんさい糖、酢、しょうゆ、中華スープ、片栗粉、/はるさめ、にんじん、きゅうり、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、ごま油、ごま、/生揚げ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、白みそ、無調整豆乳、そらまめ(豆のみ)、
4 金	発芽玄米入りご飯 大豆とごぼうの落とし揚げ いんげんとわかめの酢の物 麩とキャベツのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズ入りおかかおむすび	541(487) 19.0(17.9) 14.4(14.5) 4.2(3.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/ごぼう、にんじん、だいず(乾)、鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、料理酒、無調整豆乳、小麦粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/いんげん、もやし、カットわかめ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、焼ふ(板ふ)、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、料理酒、しょうゆ、かつお節、チーズ、
5・19 土	豚肉のポークチャップ丼 じゃが芋きんぴら 豆腐とアスパラガスのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	558(502) 20.6(19.3) 13.6(14.0) 2.9(2.3)	牛乳、/米、豚肉(もも)、食塩、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、なたね油(大豆・なたね油)、/じゃがいも、油(キャノーラ油、揚げ物用)、ごぼう、にんじん、油(キャノーラ油、揚げ物用)、しょうゆ、てんさい糖、すりごま、/絹ご豆腐、えのきたけ、グリーンアスパラガス、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/米、切りか、塩こんが、かつお節、ごま油、
7・21 月	カレーライス キャベツとトマトのイタリアンサラダ にんじんとかぶの洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひじきの混ぜごはん	534(509) 15.7(15.6) 13.3(15.7) 3.5(2.9)	牛乳、/米、発芽玄米、カレー(レトルト)、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、なたね油(大豆・なたね油)、脱脂粉乳、水、/キャベツ、きゅうり、トマト、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/にんじん、かぶ、ウイナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/パセリ粉、/メロン、/牛乳、/米、押麦、鶏ひき肉、ひじき、赤パプリカ、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、料理酒、本みりん、
8・22 火	関口食パン ごぼうソースのポテトグラタン コールスローサラダ かぼちゃと刻み大豆のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 あじさい寒天	515(474) 18.8(17.6) 17.5(17.9) 5.3(4.5)	調製豆乳、/関口食パン、/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、ごぼう、無調整豆乳、上新粉、脱脂粉乳、バター、ピザ用チーズ、パセリ粉、/キャベツ、にんじん、セロリ、酢、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖(液体)、食塩、/かぼちゃ(皮付き)、ベーコン、蒸し大豆、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、
9・23 水	麦ご飯 蒸し鮭の照りつけ もやしの納豆和え 切り干し大根の具たくさんみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココアお麩ラスク	476(427) 23.3(19.9) 13.4(13.5) 4.0(3.1)	牛乳、/米、押麦、/さけ、料理酒、本みりん、しょうゆ、本みりん、水、片栗粉、/こまつな、もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/切り干しだいこん、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/調製豆乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュココア)、焼ふ、
10・24 木	肉味噌パゲティ 彩り野菜のピクルス ズッキーニの洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 にんじんと干しいたけの炊き込みおにぎり	548(495) 20.0(18.8) 15.1(15.3) 3.9(3.2)	牛乳、/スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、もやし、かつおだし汁、/きゅうり、赤パプリカ、かぶ、てんさい糖(液体)、食塩、/ズッキーニ、ベーコン、オリーブ油、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、にんじん、油揚げ、干しいたけ、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、
11 金 30	麦ご飯 豆腐入り松風焼き ひじきとさつま芋の炒め煮 きゃべつとわかめのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 バナナケーキ	564(507) 18.0(17.2) 16.3(16.1) 4.5(4.4)	調製豆乳、/米、押麦、/木綿豆腐、鶏ひき肉、ねぎ、おから、無調整豆乳、パン粉、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油(大豆・なたね油)、ごま、/ひじき、さつま芋(皮付き)、にんじん、さやえんどう、なたね油(大豆・なたね油)、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/キャベツ、しめじ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、てんさい糖、なたね油(大豆・なたね油)、牛乳、
12・26 土	あさりご飯 鶏肉と野菜のみそ焼き ゆきごぼうのごま和え いんげんとしめじのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 パンキンチーズサンド	563(495) 26.9(23.8) 15.5(15.4) 4.9(3.8)	牛乳、/米、あさり水煮缶、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、/鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、キャベツ、たまねぎ、ごま油、/ごぼう、にんじん、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、料理酒、しょうゆ、てんさい糖、すりごま、/いんげん、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/バナナ、/牛乳、/食パン、クリームチーズ、かぼちゃ、てんさい糖(液体)、
14・28 月	発芽玄米入りご飯 豚肉の香味焼き 切り干し大根とにらの和え物 小松菜とごぼうのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ソース焼きそば	500(457) 21.8(20.2) 13.5(14.0) 4.7(3.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、ねぎ、本みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが、ごま油、ごま、/切り干しだいこん、にんじん、にら、コーン缶、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、/こまつな、ごぼう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/蒸し中華めん、豚肉(もも)、料理酒、キャベツ、にんじん、ウスターソース、食塩、あおのり、なたね油(大豆・なたね油)、
15 火	麦ご飯 豆腐のまさご揚げ いんげんとわかめの酢の物 麩とキャベツのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズ入りおかかおむすび	564(505) 18.9(17.8) 16.0(15.8) 2.6(2.3)	調製豆乳、/米、押麦、/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、ちりめんじゃこ、片栗粉、小麦粉、食塩、しょうゆ、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/いんげん、もやし、カットわかめ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、/メロン、食塩、/キャベツ、焼ふ(板ふ)、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、(液体)、/牛乳、/米、発芽玄米、料理酒、しょうゆ、かつお節、チーズ、
17 木	麦ご飯 すずきの甘酢あんかけ 拌三絲(バンサンズー) 厚揚げとときらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 コーンの和風蒸しパン	564(500) 23.3(20.2) 12.6(13.0) 3.1(2.5)	牛乳、/米、押麦、/すずき、食塩、しょうが、/片栗粉、なたね油(大豆・なたね油)、たまねぎ、ピーマン、料理酒、てんさい糖、酢、しょうゆ、中華スープ、片栗粉、/はるさめ、にんじん、きゅうり、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、ごま油、ごま、/生揚げ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、白みそ、無調整豆乳、コーン缶、
18 金	ハリハリわかめご飯 鶏肉のカレー風味焼き ピーマンとツナの当座煮 厚揚げともずくのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 青のリチーズお麩ラスク	509(455) 23.5(20.4) 17.1(16.6) 3.3(2.9)	調製豆乳、/米、発芽玄米、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうゆ、料理酒、てんさい糖、/鶏もも肉、食塩、料理酒、小麦粉、カレー粉、なたね油(大豆・なたね油)、/ピーマン、ごま油、にんじん、ツナ水煮缶、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、/生揚げ、もやし、ねぎ、もずく、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、焼ふ、/バター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、粉チーズ、あおのり、
25 金	発芽玄米入りご飯 かたつむりハンバーグ キャベツとパプリカのしょうゆフレンチ マゼドアンスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 メロントライフル	560(502) 16.6(16.0) 18.5(17.9) 4.2(3.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、パン粉、上新粉、無調整豆乳、食塩、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、にんじん、/キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、なたね油(大豆・なたね油)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぶ、にんじん、ズッキーニ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油(大豆・なたね油)、バター、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖(液体)、メロン、
29 火	ハリハリわかめご飯 鶏ちゃん焼き ピーマンとツナの当座煮 厚揚げともずくのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 青のリチーズお麩ラスク	488(448) 21.9(20.3) 15.5(15.7) 3.9(3.1)	牛乳、/米、発芽玄米、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうゆ、料理酒、てんさい糖、/キャベツ、ピーマン、鶏むね肉、赤みそ、本みりん、料理酒、しょうゆ、なたね油(大豆・なたね油)、にんにく、コーン缶、/ピーマン、ごま油、/ピーマン、ツナ水煮缶、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、/生揚げ、もやし、ねぎ、もずく、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、粉チーズ、あおのり、

★メニュー、材料は都合により変更することがあります  
 ☆おやつのお印は、9時おやつとなります  
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、メロンです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、3日です  
 ※災害時の食事に慣れることを目的に、1日の献立は備蓄食材を利用します