



きゅうしょくこんだてよていひょう



日付	献立名(昼食)	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・15 水	ツナのカレーライス きやべつとトマトのイタリアンサラダ かぶとごぼうのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぶの葉入りチャーハン	564(508) 18.0(17.2) 13.3(13.8) 3.5(2.8)	牛乳、ノミ、発芽玄米、ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、かつおだし汁、小麦粉、バター、脱脂粉乳、食塩、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ノキャベツ、トマト、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ノにんじん、かぶ、ごぼう、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、ローリエ(月桂樹)、ノメロン、ノ牛乳、ノ米、押麦、かぶ・葉、ベーコン、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、
2・16 木	発芽玄米入りご飯 すずきの甘酢あんかけ 拌三絲(ハンサンズー) チンゲン菜と干しいたけのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	504(452) 20.8(18.2) 12.5(12.9) 2.9(2.4)	牛乳、ノミ、発芽玄米、ノすずき、食塩、しょうが、上新粉、なたね油、たまねぎ、ピーマン、本みりん、酢、しょうゆ、中華スープ、片栗粉、ノはるさめ、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、ノチンゲンサイ、干しいたけ、ねぎ、中華スープ、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、ノグレープフルーツ、ノ牛乳、ノかぼちゃ(皮付き)、絹ごし豆腐、小麦粉、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、
3 金 歯を強くする 献立	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	540(486) 19.0(17.9) 14.5(14.6) 4.3(3.6)	調製豆乳、ノミ、発芽玄米、ノごぼう、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、なたね油(キャノーラ油)、ノいんげん、もやし、カットわかめ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ノキャベツ、焼ふ(板ふ)、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、料理酒、しょうゆ、ごま、かつお節、チーズ、
4・18 土	ご飯 高野豆腐のとかぼちゃの含め煮 きやべつとニラの香味和え もやしと切干し大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チョコクリームサンド	487(434) 15.5(14.9) 10.5(11.3) 4.1(3.3)	牛乳、ノミ、ノ高野豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ノキャベツ、にんじん、にら、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、ごま、ノもやし、しめじ、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノバナナ、ノ牛乳、ノクラッカー、てんさい糖、コーンスターチ、コア(ビュアココア)、無調整豆乳、
6・20 月	発芽玄米入りご飯 豆腐のまさご揚げ きやべつのごま酢和え いんげんとえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きんぴらごぼうのおにぎり	570(510) 18.1(17.2) 15.1(15.1) 4.0(3.4)	調製豆乳、ノミ、発芽玄米、ノ木綿豆腐、鶏ひき肉、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、なたね油(キャノーラ油)、ノキャベツ、にんじん、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、すりごま、ノたまねぎ、いんげん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、ごぼう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ごま、
7・21 火	ビーンズライス さつまいものレモン煮 かぶとわかめのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 バナナケーキ	578(505) 15.5(14.8) 15.1(14.7) 5.4(4.4)	調製豆乳、ノミ、発芽玄米、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごまつな、カットトマト缶、干しぶどう、なたね油(キャノーラ油)、カレー粉、ケチャップ、上新粉、ノさつまいも(皮付)、かつおだし汁、レモン果汁、てんさい糖、ノかぶ、カットわかめ、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノメロン、ノ牛乳、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、
8・22 水	発芽玄米入りご飯 蒸し鮭の照りつけ 切干し大根の納豆和え 具たくさんみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらすとねぎのピザ風トースト	515(447) 26.8(22.3) 12.7(12.8) 4.0(3.0)	牛乳、ノミ、発芽玄米、ノさけ、料理酒、本みりん、しょうゆ、本みりん、水、片栗粉、ノ切り干しだいこん、もやし、きゅうり、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、ノごまつな、ねぎ、油揚げ、しめじ、煮干だし汁、カミソ(淡色辛みそ)、ノグレープフルーツ、ノ牛乳、ノ食パン、万能ねぎ、釜揚げしらす、ケチャップ、ピザ用チーズ、
9・23 木	肉味噌スパゲティ 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ご飯	512(466) 18.8(17.8) 14.1(14.5) 4.2(3.3)	牛乳、ノスパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、たまねぎ、もやし、なたね油、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、かつお・昆布だし汁、ノかぶ、きゅうり、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、ノズッキーニ、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、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ米、押麦、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、本みりん、料理酒、
10 金 30 木	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(30日:牛乳) 牛乳 バイク大学芋	549(487) 18.6(17.1) 14.5(14.3) 5.8(4.8)	調製豆乳(30日:牛乳)、ノミ、発芽玄米、ノ豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、ノオクラ、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)、ノかぼちゃ、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)、ノバナナ、ノ牛乳、ノさつまいも(皮付)、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
11・25 土	豚肉のボークチャップ丼 じゃが芋と人参の千切り炒めサラダ 厚揚げとさやえんどうのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	583(522) 22.3(20.7) 15.0(15.2) 2.6(2.1)	牛乳、ノミ、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、ノじゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、ごま油、食塩、酢、しょうゆ、ノ生揚げ、えのきたけ、さやえんどう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ米、切いか、塩こんぶ、かつお節、ごま油、
13・27 月	発芽玄米入りご飯 鶏肉の香味焼き 切干し大根とニラの和え物 小松菜とごぼうのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 うどんでナポリタン	468(430) 21.1(19.7) 11.5(12.4) 4.1(3.3)	牛乳、ノミ、発芽玄米、ノ鶏むね肉、ねぎ、本みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが、ごま油、ごま、ノ切り干しだいこん、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)、ノごまつな、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)、ノグレープフルーツ、ノ牛乳、ノゆでうどん、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、なたね油、粉チーズ、
14・28 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 かぼちゃと押麦のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 あじさい寒天	480(444) 17.2(16.3) 14.8(15.7) 5.0(4.2)	調製豆乳、ノ関口食パン、ノじゃがいも、たまねぎ、豚ひき肉、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、ノにんじん、きゅうり、セロリ、酢、なたね油、てんさい糖(液体)、食塩、ノかぼちゃ、キャベツ、押麦、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノバナナ、ノ牛乳、ノ水、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、
17 金	あさりご飯 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 青のりチーズお麩ラスク	492(441) 24.6(21.2) 17.2(16.6) 2.4(2.1)	調製豆乳、ノミ、あさり水煮缶、しょうゆ、かつおだし汁、しょうが、ノ鶏もも肉、食塩、料理酒、小麦粉、カレー粉、なたね油、ノピーマン、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、ノ生揚げ、もやし、ねぎ、もずく、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノバター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、粉チーズ、あおのり、
24 金 誕生日会	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 マセドアンスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 メロントライフル	574(513) 16.7(16.1) 18.6(17.9) 4.3(3.7)	調製豆乳、ノミ、発芽玄米、ノ豚ひき肉、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、ケチャップ、にんじん、ノキャベツ、黄パプリカ、きゅうり、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ノかぶ、にんじん、ズッキーニ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノバナナ、ノ牛乳、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、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 水 郷土食 (愛知県)	発芽玄米入りご飯 ごまみそかつ 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 青のりチーズお麩ラスク	545(491) 21.7(20.1) 21.1(20.0) 2.8(2.5)	調製豆乳、ノミ、発芽玄米、ノ豚肉(もも)、食塩、小麦粉、水、パン粉、なたね油(キャノーラ油)、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、本みりん、水、ごま、ノピーマン、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、ノ生揚げ、もやし、ねぎ、もずく、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノバター、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、17日です