

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

じかん まも た
「時間を守って食べよう。」

日	ぎょうじどう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(主菜)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさいどう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2水	★旬の食材 梨	ふわふわ キーマカレー		ポテトサラダ くぼもの なし 果物 (梨)	牛乳・豚肉、大豆、木綿豆腐、ポークハム	米、米粒麦、油、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ダイズ、トマト、さやいんげん、きゅうり、なし	600 Kcal 20.3 g 2.0 g
3木	注目の食材 みそ	むぎ い 麦入りご飯		鯖のみそ煮 きゅうりのおかか和え けんちん汁	牛乳・豚肉、さば、赤みそ、細かい削り節、木綿豆腐	米、米粒麦、三温糖、白ごま、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ごぼう、だいこん	589 Kcal 26.3 g 2.1 g
4金	★旬の食材 りんご	ホイコーロー丼		あさりのカリッとサラダ くだもの なし 果物 (りんご)	牛乳・豚肉、赤みそ、八丁みそ、豚肉、あさり	米、米粒麦、でんぶ、ごま油、サラダ油、小麦粉、さとう、白ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、ねぎ、りんご	610 Kcal 22.2 g 2.1 g
7月	注目の食材 えのき	わかめご飯		あんかけ卵焼き やまい 野菜とえのきのお浸し 豆腐のみそ汁	牛乳・豚肉、炊き込みわかめ、しらす干し、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、細かい削り節、白みそ、赤みそ、わかめ	米、米粒麦、白ごま、サラダ油、さとう、でんぶ	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、ごま、つな、もやし、えのきだけ、にんじん、ねぎ	576 Kcal 25.8 g 2.3 g
8火	注目の食材 マスタード	ひ 冷やし坦々麺		レバーのマスタード和え くだもの なし 果物 (冷凍りんご)	牛乳・豚肉、鶏肉、赤みそ、白みそ、豆腐、豚レバー	ラーメン、サラダ油、ごま油、上白糖、わりごま、白ごま、でんぶ、米粉、あけ油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり、冷凍りんご	621 Kcal 28.5 g 2.1 g
9水	ちゅうよう せつく 重陽の節句 こんだて 献立	むぎ い 麦入りご飯		あじ 鰯のねぎダレ やまい 野菜としめじの菊花和え 秋なすのみそ汁	牛乳・豚肉、あじ、細かい削り節、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶ、米粉、ごま油、さとう、白すりごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごま、つな、もやし、にんじん、しめじ (ぶな)、干し菊、だいこん、えのきだけ、なす	568 Kcal 25.3 g 2.1 g
10木	注目の食材 ウスターソース	きなこあげパン		ポークシチュー ガーリックサラダ	牛乳・豚肉、きな粉、豚肉、レンス、まめ、生クリーム、いか	ミルクパン、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、中ざら糖、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ダイズ、トマト、キャベツ、きゅうり	648 Kcal 24.1 g 2.0 g
11金	注目の食材 青のり	ぶなたまご 豚玉丼		あお 青のりポテト くだもの なし 果物 (梨)	牛乳・豚肉、油揚げ、鶏卵、あおのり	米、米粒麦、しらたき、さとう、でんぶ、サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ (ぶな)、さやいんげん、なし	635 Kcal 24.2 g 1.7 g
14月	注目の食材 しとかんてん 糸寒天	むぎ い 麦入りご飯		かつお 鰹のあずき煮 いとかんてん やまい 糸寒天と野菜の甘酢和え わかめのかきたま汁	牛乳・豚肉、かつお、糸寒天、木綿豆腐、鶏卵、わかめ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶ、米粉、さとう、白ごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、ごま、つな、たまねぎ、えのきだけ	597 Kcal 28.0 g 2.0 g
15火	★旬の食材 ピーマン	スパゲティ ・ビーンズソース		やまい 彩りサラダ 野菜スープ	牛乳・豚肉、豚肉、大豆、粉チーズ、豚肉、ウインナー	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイズ、トマト、ピーマン、キャベツ、ごま、つな、きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン、しょうが、しめじ (ぶな)	563 Kcal 24.8 g 2.4 g
16水	注目の食材 ず	むぎ い 麦入りご飯 ひじきのふりかけ		にく 肉じゃが あまずあ もやしの甘酢和え	牛乳・豚肉、芽ひじき、細かい削り節、豚肉、ツナ	米、米粒麦、サラダ油、さとう、白ごま、しらたき、じゃがいも、油ふ、ごま油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり	582 Kcal 22.4 g 1.6 g
17木	★旬の食材 極早生みかん	て 照り焼き チキンバーガー		シーフードチャウダー くだもの なし 果物 (極早生みかん)	牛乳・豚肉、鶏肉、ベーコン、牛乳調理用、いか、おきえび、あさり	ミルクパン、さとう、でんぶ、サラダ油、じゃがいも、バター、コーンスターチ	キャベツ、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、みかん	594 Kcal 28.7 g 2.5 g
18金	お彼岸 こんだて 献立	カレーうどん		やまい 野菜とえのきのおひたし おはぎ	牛乳・豚肉、豚肉、油揚げ、細かい削り節、あずき	ごま油、でんぶ、うどん、もち米、米、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、つな、もやし、キャベツ、えのきだけ	593 Kcal 23.7 g 2.2 g
24木	しずおかけん 静岡県 きょうどりょうり 郷土料理	とり 鶏ときのこの ご飯		なんかつ キャベツとツナのごみ おざく	牛乳・豚肉、鶏肉、油揚げ、たら、いわし、絞豆腐、ツナ	米、米粒麦、さとう、白ごま、でんぶ、サラダ油、ごま油、白すりごま、こんにゃく、さといも	しょうが、しめじ (ぶな)、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、干しいたけ	588 Kcal 26.0 g 2.3 g
25金	じゅうごや 十五夜 こんだて 献立	とりなんばん 鶏南蛮うどん		ごま油和え お月見ポンチ	牛乳・豚肉、鶏肉、油揚げ	サラダ油、でんぶ、うどん、ごま油、白ごま、白玉粉、小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、つな、キャベツ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、みかん、缶、パイン缶、黄桃缶	559 Kcal 20.2 g 1.7 g
28月	注目の食材 春雨	むぎ い 麦入りご飯 キムムッチ		エビといかのチリソース はるさめ 春雨サラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳・豚肉、のり、えび、いか、ポークハム、ベーコン、豚肉、木綿豆腐	米、米粒麦、ごま油、白ごま、でんぶ、緑豆はるさめ、サラダ油、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、エリンギ、チンゲンサイ	615 Kcal 27.0 g 2.2 g
29火	★旬の食材 なす	なすのピザドッグ		アーモンドサラダ かぼちゃミルクスープ	牛乳・豚肉、豚肉、大豆、ピザチーズ、ベーコン、豆乳、牛乳調理用、生クリーム、粉チーズ	ミルクパン、サラダ油、さとう、アーモンド、米粉	たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、にんにく、かぼちゃ	578 Kcal 25.5 g 2.5 g
30水	注目の食材 おかか	じゃこおかかご飯		ししゃものから揚げ パリパリ油揚げの和え物 わかめとねぎのみそ汁	牛乳・豚肉、ちりめんじゃこ、細かい削り節、ししゃも、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶ、小麦粉、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、えのきだけ、ねぎ	601 Kcal 24.2 g 2.4 g

* 献立は都合により変更する場合があります。