

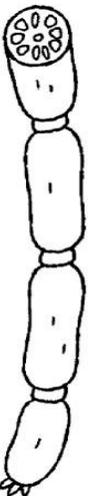
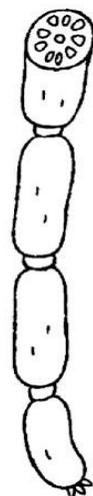
日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 22 (水)	ぶどうロール コーンシチュー 白菜と柿のサラダ 牛乳	お茶 じゃこと万能ねぎの おにぎり	ぶどうロール・じゃがいも 植物油・上新粉・精白米	牛乳・鶏肉・豆乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・にんじん・きゅうり セロリ・クリームコーン缶 冷凍コーン・パセリ・白菜 柿・こねぎ	食塩・鶏ガラスープ・酢 パセリ・しょうゆ	546
							20.7
							2.4
2 16 (木)	塩ラーメン 大根サラダ バナナ	牛乳 さつまいもの 茶巾しぼり	蒸し中華種・植物油・ごま油 さつまいも・きび砂糖	牛乳・豚肉・ロースハム	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・もやし・キャベツ にら・大根・きゅうり バナナ・レーズン	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・こしょう 鶏ガラスープ・食塩・酢	537
							21.8
							1.8
3 17 (金)	ごはん チンジャオロース(中国) 中華もやし(中国) 中華スープ(中国)	牛乳 チーズクッキー	精白米・植物油・上白糖 片栗粉・ごま油・白ごま 薄力粉	牛乳・豚肉・粉チーズ	しょうが・たけのこ水煮 ピーマン・もやし・にんじん 干しいたけ・ねぎ・わかめ	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・食塩 ベーキングパウダー 鶏ガラスープ	515
							21.3
							1.8
4 18 (土)	鶏の照り焼き丼 切干大根のサラダ みそ汁	牛乳 せんべい クッキー	精白米・片栗粉・さつまいも 植物油・せんべい・クッキー ノンエッグマヨネーズ	牛乳・鶏肉・みそ	にんにく・レタス・切干大根 きゅうり・にんじん・玉ねぎ	酒・しょうゆ・みりん・酢 だし用煮干し	564
							23.4
							2.1
6 20 (月)	ごはん ぶりの照り焼き さといものおかか和え きのこスープ	牛乳 きなこ蒸しパン	精白米・きび砂糖・植物油 ノンエッグマヨネーズ さといも・薄力粉	牛乳・ぶり・かつお節 鶏肉・きなこ	こねぎ・えのき・しめじ ねぎ	みりん・だし用かつお節 ベーキングパウダー・食塩 しょうゆ・だし用昆布	536
							22.0
							1.3
7 21 (火)	ごはん すき焼き煮 かぶの浅漬け みそ汁 りんご	牛乳 和風ラスク	精白米・植物油・きび砂糖 車麩・糸こんにゃく・食パン バター	牛乳・豚肉・焼き豆腐 みそ	にんじん・玉ねぎ・小松菜 ねぎ・かぶ・かぶ葉・かぼす もやし・かぼちゃ・りんご 青のり	しょうゆ・だし用昆布・食塩 みりん・だし用煮干し	537
							23.4
							2.4
8 29 (水)	秋色カレーライス 春雨サラダ 梨	牛乳 クラッシュゼリー クラッカー	精白米・植物油・さつまいも はちみつ・バター・薄力粉 春雨・ごま油・クラッカー グラニュー糖・きび砂糖	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・セロリ・しめじ えのき・マッシュルーム缶 りんご・きゅうり・キャベツ わかめ・梨・みかん缶 粉寒天・パイナップル	食塩・鶏ガラスープ・酢 パセリ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉・白ワイン	621
							17.1
							1.7
9 23 (木)	さつまいもごはん 鶏肉のもみじ焼き 野菜と切り昆布の和え物 みそ汁	牛乳 きのこスパゲティ	精白米・さつまいも・片栗粉 植物油・きび砂糖 スパゲティ	牛乳・鶏肉・かつお節 ちりめんじゃこ・みそ ベーコン	しょうが・刻み昆布・もやし にんじん・さやいんげん 玉ねぎ・にら・刻みのり しめじ・えのき・まいたけ 冷凍コーン・にんにく	食塩・酒・こしょう・酢 ケチャップ・とんかつソース だし用煮干し・しょうゆ	515
							23.1
							2.6
10 (金) 27 (月)	豚肉丼 ツナ和え みそ汁	牛乳 米粉ココアケーキ	精白米・植物油・片栗粉 糸こんにゃく・きび砂糖 白ごま・上新粉・上白糖	牛乳・豚肉・ツナ缶・みそ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ 冷凍グリーンピース・こねぎ ほうれん草・大根	しょうゆ・だし用昆布 だし用煮干し・ココア ベーキングパウダー	548
							22.4
							1.6
11 25 (土)	ちゃんぽん麺 煮豆 バナナ	牛乳 キャロットロール	干しうどん・きび砂糖 植物油・キャロットロール	牛乳・豚肉・金時豆	干しいたけ・にんじん 玉ねぎ・キャベツ・もやし バナナ	だし用かつお節・しょうゆ 食塩	573
							23.7
							2.1
14 28 (火)	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 五目きんぴら すまし汁 りんご	牛乳 はちみつバターサンド	精白米・きび砂糖・植物油 糸こんにゃく・ごま油 白玉麩・食パン・はちみつ バター	牛乳・生鮭・みそ	ねぎ・しょうが・れんこん ごぼう・にんじん・みつば さやいんげん・りんご	酒・しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節・食塩	519
							21.8
							2.1
15 (水) 30 (木)	ロールパン シュニッツェル(ドイツ) ザワークラウト(ドイツ) アイントプフ(ドイツ) 牛乳	お茶 焼き寿司	ロールパン・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 薄力粉・パン粉・植物油 きび砂糖・精白米	牛乳・鶏肉・ウインナー 甘塩鮭	キャベツ・にんじん・セロリ 玉ねぎ・青のり	食塩・こしょう・ケチャップ とんかつソース・酢・みりん だし用かつお節・パセリ だし用昆布・しょうゆ	568
							26.5
							2.5
24 (金) おにぎりの日	ゆかりごはん 塩から揚げ かぼちゃフレンチ みそ汁(キャベツ・ねぎ)	牛乳 アップルクーヘン (ドイツ)	精白米・薄力粉・片栗粉 植物油・バター・上白糖	牛乳・鶏肉・みそ・卵	にんにく・しょうが・ねぎ かぼちゃ・さやいんげん にんじん・キャベツ・りんご ゆかり・レモン汁	食塩・こしょう・酢 ベーキングパウダー だし用煮干し	583
							24.2
							1.7
31 (金) お楽しみ 給食	ハロウィンドライカレー 紫いものホットサラダ ハロウィンマカロニスープ ラフランス	牛乳 パンプキンパイ	精白米・植物油・薄力粉 紫いも・マカロニ・上白糖 オリーブ油・春巻きの皮 はちみつ・バター	牛乳・豚ひき肉・ベーコン	レーズン・玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・チンゲン菜 もやし・ラフランス にんにく・かぼちゃ (3~5歳)焼きのり	食塩・カレー粉・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ こしょう・だし用かつお節 だし用昆布・シナモン	586
							21.2
							2.0

*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。
何かありましたらご相談ください。

ビタミンCと食物繊維がたっぷり!
歯ごたえもおいしい れんこん



穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな

