

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 15 (土)	ナポリタンスパゲティー ハムサラダ コーンスープ	牛乳 せんべい クッキー	スパゲティ・せんべい はちみつ・片栗粉・植物油 クッキー	牛乳・豚肉・ロースハム	にんじん・玉ねぎ・パセリ ピーマン・マッシュルーム缶 キャベツ・きゅうり クリームコーン缶	食塩・とんかつソース・酢 ケチャップ・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ	552
							22.5
							2.2
4 18 (火)	ロールパン ガーリックハニーチキン ヒュッツポット（オランダ） スープ 牛乳	お茶 塩昆布とツナのおにぎり	ロールパン・じゃがいも はちみつ・植物油・精白米 ごま油	牛乳・鶏肉・ツナ缶	にんにく・にんじん・玉ねぎ パセリ・しめじ・塩昆布 白菜	食塩・鶏ガラスープ だし用かつお節・しょうゆ ベーリーフ・こしょう だし用昆布	528
							26.8
							2.2
5 19 (水)	サンマーメン（神奈川県） かぶのあちゃら漬け りんご	牛乳 和風スイートポテト	煮し中華種・さつまいも 植物油・片栗粉・ごま油 上白糖・黒砂糖・上新粉	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・かぶ葉 さやえんどう・かぶ・りんご	だし用昆布・鶏ガラスープ だし用かつお節・しょうゆ ベーキングパウダー・食塩 酒・酢	515
							21.2
							2.5
6 20 (木)	ごはん ぶりのしょうが焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳 塩焼きそば	精白米・植物油・きび砂糖 さといも・煮し中華種	牛乳・ぶり・油揚げ・みそ 豚肉	しょうが・切干大根・えのき にんじん・玉ねぎ・キャベツ にら	しょうゆ・みりん・食塩 だし用煮干し・だし用昆布 こしょう	516
							24.3
							2.3
7 21 (金)	和風あんかけごはん かぼちゃフレンチサラダ みそ汁	牛乳 お好み焼き風トースト	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・白玉麩・食パン 薄力粉	牛乳・豚ひき肉・みそ かつお節	玉ねぎ・にんじん・しょうが 白菜・干しいだけ・にら かぼちゃ・さやいんげん キャベツ・青のり	だし用昆布・酒・しょうゆ 酢・食塩・だし用煮干し とんかつソース	531
							22.2
							2.2
8 22 (土)	ごはん 酢醤油煮 磯辺和え みそ汁	牛乳 プティポワン	精白米・きび砂糖・白ごま さつまいも・プティポワン	牛乳・鶏肉・みそ	キャベツ・にんじん・ねぎ 刻みのり	酢・だし用煮干し しょうゆ	539
							22.6
							2.1
10 (月)	チキンチャーハン ごぼうサラダ スープ	牛乳 ココアマーマレード 蒸しパン	精白米・植物油・白ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉・上白糖	牛乳・鶏肉・卵	にんじん・干しいだけ ねぎ・冷凍グリーンピース 冷凍コーン・チンゲン菜 ごぼう・きゅうり・もやし マーマレード	酒・食塩・だし用かつお節 しょうゆ・だし用昆布 ベーキングパウダー ココア	559
							19.3
							2.0
11 25 (火)	ぶどうロール ポークチャップ 青のり粉ふき芋 エルテンスープ（オランダ） 牛乳	お茶 菜めしおにぎり	ぶどうロール・じゃがいも 植物油・薄力粉・精白米	牛乳・豚肉・ウィンナー かつお節	玉ねぎ・マッシュルーム缶 にんにく・青のり・にんじん 冷凍グリーンピース・キャベツ セロリ・小松菜	ケチャップ・食塩・酒 ウスターソース・こしょう 鶏ガラスープ・ベーリーフ しょうゆ	517
							23.2
							2.1
12 (水)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き しょうゆフレンチ 豚汁 みかん	牛乳 ふかしいも	精白米・塩こうじ・植物油 糸こんにゃく・じゃがいも さつまいも	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐 みそ	小松菜・キャベツ・にんじん 大根・ごぼう・ねぎ・みかん しめじ・まいだけ	酢・しょうゆ だし用煮干し	554
							25.8
							1.8
13 27 (木)	大根カレー 海藻サラダ 柿	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	精白米・植物油・はちみつ バター・薄力粉・ごま油 上白糖・クラッカー	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・大根・きゅうり りんご・わかめ・柿・粉寒天 セロリ・ぶどうジュース	食塩・鶏ガラスープ・酢 とんかつソース・しょうゆ ベーリーフ・ケチャップ カレー粉	564
							15.3
							1.6
14 28 (金)	ごはん 鮭のみそマヨパン粉焼き ほうれん草のなめ茸和え すまし汁 バナナ	牛乳 オリボーレン（オランダ）	精白米・パン粉・植物油 ノンエッグマヨネーズ 上白糖・薄力粉	牛乳・生鮭・みそ	ほうれん草・にんじん・かぶ えのき・わかめ・バナナ レーズン・レモン	酒・みりん・だし用昆布 だし用かつお節・しょうゆ ベーキングパウダー・酢 食塩	561
							21.3
							1.3
17 (月)	ごはん 焼き魚のみぞれかけ ひじきの炒り煮 みそ汁 梨	牛乳 マカロニきな粉	精白米・薄力粉・植物油 片栗粉・糸こんにゃく きび砂糖・マカロニ	牛乳・まさば・油揚げ みそ・きな粉	しょうが・大根・にんじん 干しひじき・さやいんげん かぼちゃ・もやし・梨	酒・だし用昆布・しょうゆ だし用煮干し	514
							22.6
							1.7
29 (土)	麻婆丼 中華きゅうり ワントンスープ	牛乳 せんべい クッキー	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・ごま油・クッキー ワントンの皮・せんべい	牛乳・豚ひき肉・みそ 豆腐	にんじん・ねぎ・きゅうり 玉ねぎ	食塩・だし用かつお節・酢 だし用昆布・しょうゆ	542
							19.6
							2.1
26 (水) お楽しみ 給食	きのこごはん つくね団子 ブロックリーのおかか和え すまし汁	牛乳 コーンフレーククッキー	精白米・きび砂糖・植物油 生パン粉・上白糖・薄力粉 コーンフレーク	牛乳・鶏ひき肉・かつお節	にんじん・しめじ・れんこん しょうが・ブロックリー もやし・こねぎ	しょうゆ・だし用かつお節 みりん・だし用昆布・酒 食塩・ベーキングパウダー	541
							21.2
							1.8

* 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、粘膜を丈夫にしてお腹の調子を整えたりするビタミン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料理に活用できます。



