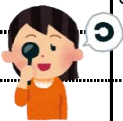
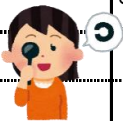


日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
1水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		793 kcal
		ふのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	ふ		33.6 g
		厚あげの肉みそ炒め	ふたにく あつあげ、みそ		ねぎ	しょうが	さとう、でんぶん		23.1 g
		しそあえ			こまつな、にんじん しそ	もやし	さとう		112.5 g
									3.4 g
2木	歯 ツ ピー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770 kcal
		豆腐の五目煮	とうふ、ふたにく		にんじん チンゲンツァイ にんじん	しょうが、ほししいたけ たまねぎ きゅうり	さとう、でんぶん	ごまあぶら	34.0 g
		きゅうりの香り漬け					さとう	ごまあぶら	19.9 g
		いそべ煮干し 		にぼし、あおのり			さとう		114.3 g
									2.8 g
3金	ふるさと献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		814 kcal
		秋のかきたま汁	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	しめじ	さつまいも、でんぶん		28.8 g
		かれいのフライ 	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	19.9 g
		大根葉のおあえ	みそ		だいこんは、こまつな		さとう	なたねあぶら	130.8 g
		みかん				みかん			2.2 g
6月	十五夜献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		792 kcal
		洋風のっぺい汁	ベーコン とりにく、だいず		にんじん、パセリ	だいこん、たまねぎ	さといも		28.6 g
		うさぎのハンバーグきのこソース	とりにく、だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ、エリンギ、えのきたけ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん	ラード	20.7 g
		フレンチサラダ			みずな、にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	123.9 g
									2.4 g
7火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		793 kcal
		じゃがいもと鶏肉のうま煮	とりにく うすあげ		にんじん、さやいんげん	だいこん、ごんにやく、しょうが	じゃがいも、さとう	なたねあぶら	31.2 g
		菊花あえ 	たまご		こまつな、にんじん	もやし	さとう、でんぶん	ごま、なたねあぶら だいずあぶら	20.7 g
		カレー煮干し 		にぼし			さとう	オリーブあぶら	123.5 g
									2.4 g
8水	長野県紹介献立	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ、にんじん	だいこん、さとう、はくさい にんにく、しょうが	こめ、さとう	ごまあぶら	818 kcal
		キャベツのみそ汁	みそ		にんじん	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	じゃがいも		38.5 g
		こおり豆腐のフライ2個	こおり豆腐				さとう、パンこ こむぎこ	なたねあぶら	26.7 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	長野県	ブロッコリー、にんじん	もやし、とうもろこし	さとう		108.9 g
									3.7 g
9木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		798 kcal
		麦入りコンソメスープ			にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、おおむぎ		30.0 g
		豚肉のすりおろしりんご炒め	ぶたにく、みそ			たまねぎ、りんご	でんぶん		21.8 g
		切り干し大根のツナサラダ	まぐろみずに		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	124.2 g
									2.7 g
10金	目の愛護デー献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		794 kcal
		かぼちゃのみそ汁	うすあげ、みそ	わかめ	かぼちゃ、にんじん、ねぎ	たまねぎ			26.4 g
		さばの塩焼き 	さば						24.6 g
		野菜炒め			にんじん、こまつな	もやし、キャベツ		なたねあぶら	119.9 g
		ブルーベリーゼリー 				ブルーベリーかじゅう	さとう でんぶん		3.1 g
14火	プ ラ ス 産 ワ ン 給 食	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		832 kcal
		県産ソースチキンカツ	とりにく				さとう、でんぶん パンこ	なたねあぶら	30.5 g
		ボイル野菜			にんじん	キャベツ			19.3 g
		うち豆のみそ汁	だいず、うすあげ、 みそ		かぼちゃ、ねぎ	たまねぎ、だいこん			135.4 g
		アールスメロン 				アールスメロン			2.5 g
15水		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		864 kcal
		キーマカレー	ぶたにく とりにく		にんじん、トマトみずに	しょうが、にんにく たまねぎ、とうもろこし	こむぎこ さとう	バームゆ	31.4 g
		バナナのフルーツクリームあえ		にゅうせいぶん、 ヨーグルト		バナナ、みかんかん パインアップルかん	さとう みずあめ	かこうゆし	25.1 g
		だしじゃこ		にぼし					131.9 g
									2.2 g
16木	ジュ ナ ナ 献立	ねぎ塩豚丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		755 kcal
		（ねぎ塩豚丼の具）	ぶたにく		ねぎ	しょうが、にんにく、もやし たまねぎ、レモンかじゅう	でんぶん	ごまあぶら	27.7 g
		わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		19.2 g
		りんご				りんご			119.9 g
									2.2 g

日 曜日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
17 金	青森県紹介献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		880 kcal
		せんべい汁	とりにく		にんじん,ねぎ	ごぼう,こんにゃく だいこん,えのきたけ	こむぎこ		26.1 g
		ぶりメンチカツ	ぶり,だいず			キャベツ	パンこ,こむぎこ でんぶん	なたねあぶら だいずあぶら	27.5 g
		ごまドレッシングあえ			にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう でんぶん	なたねあぶら,ごま だいずあぶら	132.2 g
									2.4 g
20 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		823 kcal
		越前レタスと豆腐のスープ	ベーコン,とうふ		にんじん	たまねぎ,レタス			27.8 g
		あげぎょうざ3個	ぶたにく だいず		にら	キャベツ,たまねぎ,しょうが	でんぶん,こむぎこ さとう	ラード ごまあぶら	24.2 g
		ビーフンの五目炒め	ぶたにく		こまつな,にんじん	しょうが,キャベツ,たまねぎ	ビーフン,さとう		123.5 g
									2.2 g
21 火		三色丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765 kcal
		（鶏肉と卵のそぼろ）	とりにく たまご			れんこん,たまねぎ,しょうが	さとう でんぶん	なたねあぶら だいずあぶら	28.3 g
		（小松菜のおひたし）			こまつな,にんじん	もやし			20.4 g
		かぶのみそ汁	うすあげ,みそ		にんじん,かぶのは	かぶ,たまねぎ	じゃがいも		119.0 g
		ミニトマト			ミニトマト				2.8 g
22 水		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ,おおむぎ		815 kcal
		白菜と豚肉のおろし煮	ぶたにく		にんじん	こんにゃく,はくさい,ごぼう,しめじ ほししいたけ,だいこん	さとう	なたねあぶら	26.0 g
		金糸瓜の酢の物				きんしゅうり,きゅうり	はるさめ,さとう		21.6 g
		さつまいものゆかりんとう			しそ		さつまいも,さとう	なたねあぶら	134.0 g
									2.5 g
23 木		減量わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ さとう		809 kcal
		ミートソーススパゲッティ	ぶたにく,ぎゅうにく とうにゅう		にんじん,パセリ トマト	しょうが,にんにく たまねぎ,エリンギ	こむぎこ,さとう スパゲッティ	オリーブあぶら パームゆ	29.4 g
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	19.4 g
		だしじゃこ		にぼし					132.1 g
									3.2 g
24 金	アイアン献立	大豆入りツナごはん 牛乳	だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ,さとう	こめあぶら	815 kcal
		えのきのみそ汁	うすあげ,みそ		ねぎ	たまねぎ,だいこん,えのきたけ			28.7 g
		豚肉コロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも,パンこ さとう,こむぎこ,でんぶん	なたねあぶら,ラード しょくぶつゆし	26.5 g
		キャベツのごまあえ			ブロッコリー,にんじん	キャベツ	さとう	ごま	117.8 g
									3.8 g
27 月	まるごと献立	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ,おおむぎ		758 kcal
		左玄のおしえ汁	みそ	わかめ	にんじん,かぶのは	えのきたけ,かぶ	さつまいも		25.1 g
		きびなごのかりかりフライ3尾	きびなご			しょうが	さとう,でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	19.1 g
		五目なます	うすあげ		にんじん	だいこん,ほししいたけ,しらたき	さとう		125.7 g
									2.3 g
28 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		774 kcal
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく,たまねぎ	じゃがいも,さとう		32.7 g
		のり酢あえ	まぐろみずに	のり	ほうれんそう,にんじん	もやし			18.2 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		125.2 g
									2.5 g
29 水	海土里ちゃん献立	有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ,ゆうきげんまい		741 kcal
		越前レタスの中華スープ	かまぼこ,とうふ		にんじん	レタス,たまねぎ			30.2 g
		マコモダケの五目炒め	とりにく		にんじん チンゲンツァイ	まこもだけ,たまねぎ ほししいたけ,しょうが,にんにく	さとう,でんぶん	ごまあぶら	20.3 g
		豆っこ新ちゃんマコモ味	だいず	にゅうせいぶん	マコモダケのは		さとう,コーンスターチ	なたねあぶら	111.3 g
									2.3 g
30 木		親子丼（ごはん） 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		757 kcal
		（親子丼の具）	とりにく,たまご		みつば	たまねぎ	さとう,でんぶん		28.2 g
		だいこんのみそ汁	うすあげ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん	じゃがいも		19.2 g
									118.4 g
									3.0 g
31 金	ブ地ラ産ワン給食	ケチャップライスドリア風 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ,さとう	なたねあぶら	930 kcal
		秋の豆乳ドリアソース	ベーコン,とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ,しめじ,はくさい	こめこ		35.9 g
		ふくい名水サーモンフライ	サーモン				こむぎこ,パンこ	なたねあぶら	32.3 g
		うららのドレッシングサラダ				キャベツ,きゅうり,らっきょう とうもろこし,うめ	さとう	ごまあぶら オリーブあぶら	126.5 g
									4.2 g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。