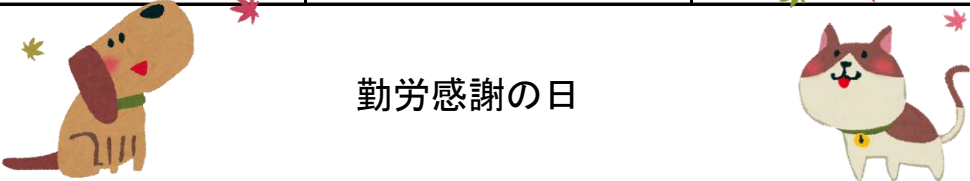


日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 / 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米/米ぬか油/三温糖	豚肉/油揚げ	生姜/人参/玉葱/キャベツ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.0 g
2 / 土	ご飯 ツナじゃが ブロッコリー 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米/じゃが芋/糸こんにゃく/ 米ぬか油/三温糖	ツナ缶/油揚げ	玉葱/人参/ブロッコリー/白菜	エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g
4 / 月	 文化の日 振替休日 				
5 / 火	ご飯 鶏の味噌煮 小松菜とじゃこの炒め物 じゃが芋のスープ	米/三温糖/米ぬか油/じゃが 芋	鶏肉/ちりめんじゃこ	小松菜/キャベツ/人参/玉葱	エネルギー 280 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.3 g
6 / 水	ご飯 白身魚の蒲焼き風 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖 /じゃが芋	白身魚/かつお節	生姜/ブロッコリー/人参/ コーンホール/キャベツ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.4 g 食塩相当量 1.2 g
7 / 木	洋風ひじきご飯 かぼちゃの含め煮 ワンタンスープ	米/米ぬか油/三温糖/ウェー プワンタン	無添加ベーコン/鶏肉	人参/玉葱/いんげん/コーン ホール/かぼちゃ/白菜/もや し	エネルギー 241 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 3.4 g 食塩相当量 1.0 g
8 / 金	ご飯 白身魚の西京焼き ポテトサラダ 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/三温糖/じゃが芋/麩	白身魚/わかめ/無添加ハム	人参/玉葱	エネルギー 266 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 1.2 g
9 / 土	ご飯 筑前煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/里芋/糸こんにゃく/米ぬ か油/三温糖	鶏肉/豆腐	人参/蓮根/いんげん/ほうれ ん草	エネルギー 260 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 1.0 g
11 / 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/じゃが芋	鮭	キャベツ/玉葱/人参/ピーマ ン/えのき茸	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
12 / 火	ご飯 焼き鳥 ほうれん草ソテー 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/ごま油/米ぬか油/さつま 芋	鶏肉	大蒜/ほうれん草/しめじ/ コーンホール/玉葱	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 0.9 g
13 / 水	ご飯 ポテトコロケ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米/米ぬか油/じゃが芋/パン 粉	豚肉/わかめ	玉葱/人参/小松菜/キャベツ /コーンホール	エネルギー 354 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.2 g
14 / 木	ご飯 白身魚の梅味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/三温糖/マカロニ	白身魚	梅干し/きゅうり/人参/コー ンホール/キャベツ/えのき茸	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.2 g
15 / 金	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米/米ぬか油/三温糖	豚肉/豆腐	生姜/キャベツ/ピーマン/な めこ	エネルギー 264 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.0 g
16 / 土	わかめご飯 白身魚のねぎソース かぼちゃサラダ 味噌汁 (なす・玉葱)	米/片栗粉/米ぬか油/ごま油	白身魚	生姜/長葱/かぼちゃ/人参/ 玉葱/なす	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.1 g
18 / 月	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (さつま芋・しめじ)	米/糸こんにゃく/三温糖/さ つま芋	豚肉/豆腐	玉葱/人参/長葱/しめじ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
月平均栄養価			エネルギー 294 kcal	タンパク質 12.8 g	
			脂 質 5.2 g	食塩相当量 1.1 g	

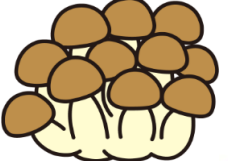
日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	わかめご飯 鮭の照り焼き 青菜ののり浸し 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋	鮭/焼きのり	生姜/小松菜/キャベツ/人参/玉葱	エネルギー 261 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 3.4 g 食塩相当量 1.0 g
20 水	ご飯 豚肉の味噌焼き キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/ごま油/米ぬか油	豚肉/わかめ/ちりめんじゃこ/豆腐	キャベツ/人参/ほうれん草	エネルギー 290 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g
21 木	ご飯 魚のステーキ いんげんのソテー 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖/じゃが芋	かじき/わかめ	玉葱/いんげん/コーンホール	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.1 g
22 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 青梗菜のソテー 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油	鶏肉	生姜/チンゲン菜/もやし/コーンホール/玉葱	エネルギー 289 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.2 g
23 土	 勤労感謝の日				
25 月	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草ソテー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/小麦粉/パン粉/米ぬか油/じゃが芋	白身魚	ほうれん草/しめじ/コーンホール/キャベツ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 0.9 g
26 火	ご飯 麻婆茄子 粉ふき芋 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/米ぬか油/ごま油/片栗粉/じゃが芋	豚肉/豆腐	なす/いんげん/長葱/人参/筍/生姜/大蒜/ほうれん草	エネルギー 301 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 0.9 g
27 水	ポークケチャップライス 野菜のナムル コーンスープ	米/米ぬか油/ごま油/ごま	豚肉/豆乳	玉葱/人参/ピーマン/ほうれん草/もやし/コーンホール/コーンクリーム	エネルギー 333 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g
28 木	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 味噌汁 (さつま芋・わかめ)	米/パン粉/米ぬか油/三温糖/片栗粉/さつま芋	豚肉/豆腐/わかめ	玉葱/いんげん/コーンホール	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.3 g
29 金	チャーハン かぼちゃグラッセ かぶのスープ	米/米ぬか油/三温糖	豚肉	生姜/長葱/ほうれん草/コーンホール/かぼちゃ/かぶ/キャベツ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 1.1 g
30 土	ご飯 ツナコロケ ブロッコリー 味噌汁 (大根・油揚げ)	米/じゃが芋/小麦粉/パン粉/米ぬか油	ツナ缶/油揚げ	玉葱/ブロッコリー/大根	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.0 g
月平均栄養価		エネルギー 294 kcal 脂 質 5.2 g		たんぱく質 12.8 g 食塩相当量 1.1 g	

旬の食材

しめじ

人工栽培のぶなしめじは季節を問わず売られていますが、天然の本しめじは秋に旬を迎えます。

くせが少なく調理しやすい形状なので、炊き込みご飯や味噌汁などの和食のほか、パスタや炒めものなど洋食や中華の食事にもよく合います。




なめこうどん

材料(子ども1人分)

- 鶏もも肉(皮なし).....30g
- ごぼう.....10g (1/10本)
- なめこ.....20g
- 菜ねぎ.....3g (約3/10本)
- だし汁(かつお節・昆布).....150g (3/4カップ)
- うどん(ゆで).....125g
- A** | しょう油(濃口).....1.5g (小さじ1/4)
- | 塩.....0.3g

作り方

- ①鶏肉は1.5cm角に切り、ごぼうはさががきにして水(分量外)にさらし、水気をきる。
- ②なめこは水でさっと洗ってぬめりをとり、ねぎは2～3mmの小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて煮て、火が通ったらうどんと②を加えてさっと煮る。
- ④③に**A**を加えて味を調え、ひと煮立ちさせる。



エネルギー (子ども1人分) 187 kcal

たんぱく質 11g	鉄 1.1mg
脂質 2g	食物繊維 2.3g
カルシウム 23mg	食塩相当量 1.1g