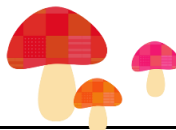


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	ご飯 焼き鳥 ポテトサラダ 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米／ごま油／じゃが芋	鶏肉／油揚げ	大蒜／人参／玉葱／キャベツ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.0 g
3 ／ 月	 文化の日 				
4 ／ 火	ご飯 白身魚の蒲焼き風 きゅうりと春雨のサラダ 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／春雨／ごま油／ごま／じゃが芋	白身魚／無添加ハム	生姜／きゅうり／もやし／キャベツ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.4 g
5 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 味噌汁 (南瓜・白菜)	米／米ぬか油／三温糖	豚肉	生姜／人参／玉葱／ブロッコリー／かぼちゃ／白菜	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.1 g
6 ／ 木	ご飯 白身魚の煮付け かぼちゃサラダ 味噌汁 (なす・玉葱)	米／三温糖	白身魚	生姜／かぼちゃ／人参／玉葱／なす	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.2 g
7 ／ 金	ご飯 回鍋肉 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／人参／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g
8 ／ 土	ご飯 白身魚のフライ いんげんのソテー 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油 ／じゃが芋	白身魚	いんげん／コーンホール／玉葱	エネルギー 275 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g
10 ／ 月	ハヤシライス ブロッコリーソテー 野菜スープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉	 玉葱／しめじ／グリーンピース／人参／ブロッコリー／キャベツ／大根	エネルギー 282 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.1 g
11 ／ 火	ご飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ	米／ごま油／片栗粉／米ぬか油 ／ウェーブワンタン	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／生姜／にら／白菜／もやし	エネルギー 271 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.0 g
12 ／ 水	ご飯 ツナコロケ キャベツとコーンのソテー 味噌汁 (大根・わかめ)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶／わかめ	玉葱／キャベツ／コーンホール ／大根	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.3 g
13 ／ 木	ご飯 ローストチキン ひじきの炒め煮 洋風味噌汁	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／油揚げ／無添加ウインナー	人参／いんげん／キャベツ／玉葱	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.8 g
14 ／ 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／三温糖	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／えのき茸／かぼちゃ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.1 g
15 ／ 土	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (肉・キャベツ・かぶ)	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／キャベツ／かぶ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 0.9 g
17 ／ 月	チキンライス ひじきとコーンのソテー 白菜のクリームシチュー	米／米ぬか油	 鶏肉／無添加ベーコン	玉葱／人参／キャベツ／コーンホール／白菜／マッシュルーム／グリーンピース	エネルギー 274 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.0 g
18 ／ 火	ご飯 鮭のフライ 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油 ／三温糖／麩	鮭／油揚げ／わかめ	小松菜／キャベツ／人参／玉葱	エネルギー 295 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.9 g 食塩相当量 1.0 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 281 kcal 脂 質 5.7 g		タンパク質 13.6 g 食塩相当量 1.2 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 ／ 水	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁（南瓜・白菜）	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／油揚げ	梅干し／切干し大根／人参／干し椎茸／いんげん／かぼちゃ／白菜	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.6 g
20 ／ 木	ご飯 魚のステーキ キュービックベジタブル 味噌汁（玉葱・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	かじき／わかめ	玉葱／キャベツ／人参／コーンホール／いんげん	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.2 g
21 ／ 金	ご飯 ポークケチャップ 粉ふき芋 味噌汁 （肉・キャベツ・かぶ）	米／じゃが芋	豚肉	マッシュルーム／玉葱／大蒜／キャベツ／かぶ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.4 g
22 ／ 土	吉野の鶏飯 小松菜の煮浸し 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	鶏肉／油揚げ	ごぼう／大蒜／小松菜／人参／しめじ／玉葱	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.1 g
24 ／ 月	 勤労感謝の日 振替休日 				
25 ／ 火	ご飯 白身魚の西京焼き マカロニサラダ 味噌汁（白菜・油揚げ）	米／三温糖／マカロニ	白身魚／油揚げ	きゅうり／人参／コーンホール／白菜	エネルギー 247 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.2 g
26 ／ 水	ご飯 鶏の味噌煮 青梗菜のソテー 味噌汁 （さつま芋・ほうれん草）	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉	チンゲン菜／もやし／コーンホール／ほうれん草	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.2 g
27 ／ 木	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／いんげん／コーンホール／キャベツ	エネルギー 308 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.3 g
28 ／ 金	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま油／春雨	鶏肉／わかめ	長葱／大蒜／生姜／きゅうり／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.2 g
29 ／ 土	ご飯 鮭の和風玉葱ソース 大根の煮物 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	鮭／鶏肉／わかめ	玉葱／大根／人参	エネルギー 272 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.4 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 281 kcal		たんぱく質 13.6 g
			脂 質 5.7 g		食塩相当量 1.2 g

地産地消に取り組もう

地域でとれた食材を地域で消費することを地産地消といいます。生産者との距離が近く、遠くから運ぶ手間がないので新鮮なものが手に入り、輸送にかかる環境負荷も抑えることができます。

