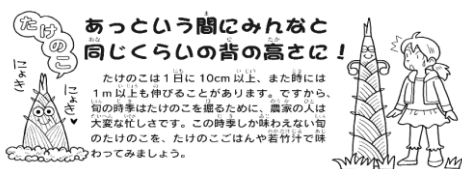




日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	
1	月		ふた肉のしょうが焼き 子どもの日すまし汁 ブロッコリーとカブのサラダ (マヨネーズ)	ふた肉 とり肉 とうふ かまぼこ		こまつな にんじん ブロッコリー	りんご しいたけ ねぎ カリフラワー しょうが		マヨネーズ	
2	火		さばのれんげし 煮 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 筑前煮 お茶プリン	さば とうふ 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう たけのこ れんこん オレンジ	じゃがいも 砂糖 プリン マーマレード	ごま油	
8	月		春巻き ジャージャンドウフ 中華サラダ	ふた肉 厚揚げ みそ		にんじん 絹さや	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ キャベツ	砂糖 でん粉 マロニー 春雨 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま	
9	火		ハンバーグデミグラスソース つぶつぶコーンポタージュ わかめサラダ (ドレッシング)	とり肉 ふた肉 ベーコン	牛乳 生乳 わかめ	にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ	砂糖 でん粉	油 生クリーム ドレッシング	
10	水		鶏肉の香味焼き 若竹汁 スパゲティサラダ	とり肉 とうふ ハム	わかめ	にんじん	ねぎ たけのこ きゅうり	スパゲティ	油 マヨネーズ	
11	木		チキンナゲット ハヤシルー コールスローサラダ (ドレッシング)	とり肉 ふた肉 ツナ おから	生乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油 生クリーム ドレッシング	
12	金		にらまんじゅう わかめスープ ピビンバ	ふた肉 とり肉 みそ	わかめ	にんじん ほうれん草 にら	はくさい ねぎ コーン ごぼう もやし キャベツ	砂糖 小麦粉	ごま ごま油 油	
15	月		とり肉のごまつけ焼き やさいのうま煮 小松菜とかつお節の和えもの	とり肉 ふた肉 厚揚げ かつお節		にんじん こまつな	玉ねぎ たけのこ しいたけ 枝豆 もやし きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	
16	火		カレーミート ABCスープ グリーンサラダ (ドレッシング) セノビーゼリー	ふた肉 大豆 とり肉	粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	小麦粉 マカロニ ゼリー	油 ドレッシング	
17	水	🌳 🌳								
18	木		パオズ はっほうさい 中華あえ	ふた肉 いか えび うずら卵 卵		にんじん	はくさい 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり きくらげ たけのこ キャベツ	でん粉 マロニー 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	
19	金		かつおの漁師揚げ さつまい 豚肉と焼き豆腐の煮物	かつお ふた肉 油揚げ みそ 焼き豆腐		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ 玉ねぎ しいたけ	さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
22	月		ボーク焼売 春雨スープ チンジャオロースー コアヨーグルト	ふた肉 なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	はくさい 玉ねぎ ねぎ たけのこ	春雨 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	
23	火	ソフトめん	ポテトとベーコンのグラタン ミートソース ブロッコリーのアーモンドあえ	ふた肉 とり肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド バター	
24	水		とり肉のにーマストド 焼き コンソメスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング) 麦芽ゼリー	とり肉 ウインナー	わかめ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	はちみつ じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	
25	木		ヒレカツ チキンカレー きゅうりのなんばん漬け カットオレンジ	ふた肉 とり肉 大豆粉	生乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり オレンジ	でん粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 バター ごま油 ごま	
26	金		ふた肉のみそ風味焼き こまつなと油あげのみそ汁 ツナとわかめのごまあえ ぶどうゼリー	ふた肉 みそ 油揚げ ツナ	わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ もやし	砂糖 ゼリー	ごま	
29	月		肉じゃがコロケ とり肉と根菜のけんちん汁 れんこんのきんぴら	とり肉 とうふ 油揚げ 牛肉		にんじん いんげん	だいこん ごぼう ねぎ れんこん 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま ごま油	
30	火	うどん	五目うどん汁 こまつなのいそかあえ 大学芋	とり肉 油揚げ なた かつお節	のり	にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし	うどん 砂糖 さつまいも	ごま 油	
31	水		鶏肉のから揚げ かおり汁 和風サラダ	とり肉 とうふ みそ	あおさ のり	にんじん こまつな ほうれん草	ごぼう だいこん しめじ ねぎ えのきたけ	でん粉 米粉 さつまいも 砂糖	油	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



今月の地元産は…

【豚肉】8日、15日 飯田裕一（大栄十倉三）
【さつまいも】高木友哉（桜田）
滝島優二（前林）
富岡優人（十倉三三三）
小倉弘樹（臼作）