

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1材料ーたんぱく質 脂質
1火	ビビンバ		豚肉,大豆	米,麦,油,砂糖,ごま油,ごま,ごま	にんにく,しょうがだけのこ,小松菜,もやし,にんじん	790 kcal
	サンラータン（酸辣湯）	○	鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうがにんにく,えのきたけ,ねぎ,にら	30.5 g
	果物(みかん)				温州みかん	26.1 g
2水	野菜菜ご飯			米,麦,ごま油,ごま	野菜菜漬	748 kcal
	山賊焼き風ししゃも	○	ししゃも	砂糖,でん粉,油	にんにく,しょうが	28.5 g
	わさび醤油和え		わかめ		にんじん,白菜,小松菜,もやし	22.0 g
	大平汁(長野県)		油揚げ	つきごんにゃく,さといも	にんじん,大根,干し椎茸,こねぎ	
3木	ボークカレーライス		豚肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	884 kcal
	ひじきサラダ	○	ひじき	砂糖,油	小松菜,にんじん,キャベツ,ホールコーン	25.6 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		29.3 g
4金	ごはん			米,麦		772 kcal
	かつおの揚げ煮	○	かつお 角切り	でん粉,油,砂糖	しょうが	35.6 g
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	ごま,砂糖,ごま油	もやし,にんじん,小松菜,にんにく	18.5 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,万能ねぎ	
7月	ジャージャー麺		赤みそ,豚肉,大豆	中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうがにんにく,にんじん,たまねぎのこ,干し椎茸,ねぎ,もやし,たまねぎ	788 kcal
	白菜と豆腐のスープ	○	豆腐,わかめ	でん粉,ごま	しょうがにんじん,白菜,ホールコーン	32.2 g
	変わり中学芋		大豆	さつまいも,油,でん粉,砂糖,ごま		29.6 g
8火	きなこトースト		きな粉	食パン,マーガリン,砂糖,グラニュー糖		852 kcal
	さつまいものシチュー	○	鶏肉,いんげん豆,牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,バター,小麦粉,さつまいも	たまねぎにんじん,エリンギ,えのきたけ,しめじ,しょうが,パセリ	30.5 g
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	39.2 g
9水	ごはん			米,麦		753 kcal
	鉄分たっぷりふりかけ	○	ひじき,かつお節	砂糖,ごま		29.2 g
	肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目),赤みそ	油,つきごんにゃく,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,ホールコーン,小松菜	22.0 g
	しょうが醤油和え			ごま油,砂糖	にんじん,白菜,もやし,しょうが	
10木	キャロットライスクリームソースかけ		鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	米,麦,油,バター,小麦粉	にんじん,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,えのきたけ,しょうが,パセリ	802 kcal
	フレンチサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,もやし,とうもろこし,にんじん	24.8 g
	ブルーベリーヨーグルトゼリー		粉寒天,プレーンヨーグルト,牛乳	砂糖,ブルーベリージャム		30.0 g
15火	豆と里芋のごはん		大豆	米,麦,油,さといも	にんじん,えのきたけ,まいだけ,干し椎茸,小松菜	668 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	砂糖,でん粉	しょうが	29.1 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	12.6 g
	お月見団子汁		わかめ	白玉粉	西洋かぼちゃ(冷凍),大根,ねぎ	
16水	鶏肉とごぼうのｶﾞﾃﾃ		鶏肉,青のり	スパゲティ,油,砂糖,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,えのきたけ,ごぼう,小松菜	791 kcal
	塩昆布サラダ	○	塩昆布	油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	30.0 g
	りんごとお茶の蒸しパン		鶏卵,牛乳	砂糖,油,小麦粉	りんご(缶詰)	25.1 g
17木	ごはん			米,麦		854 kcal
	いわしのかば焼き	○	いわし	でん粉,油,砂糖	しょうが	34.6 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	26.5 g
	さつまいもの呉汁		豆腐,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
18金	ハッシュドボークライス		豚肉	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,エリンギ,マッシュルーム,しょうが,トマトピューレ	806 kcal
	ツナポテトサラダ	○	ツナ	じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし	24.1 g
	果物(りんご)				りんご	24.9 g
21月	キムチチャーハン		豚肉	米,麦,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうがにんじん,ねぎ,白菜,キムチ,チンゲンツァイ	786 kcal
	卵入り中華コンスープ	○	鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうがにんにく,たまねぎ,えのきたけ,クリームコーン,ホールコーン,小松菜	28.1 g
	りんごゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	ﾊﾞｲﾔｸﾞﾙ,みかん,オレンジジュース	23.4 g
22火	ごはん			米,麦		776 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	大豆,ちりめんじゃこ	油,でん粉,砂糖,ごま		33.9 g
	豚肉と大根のべっこう煮		豚肉	砂糖,ごんにゃく,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,大根,小松菜	19.9 g
	すまし汁		豆腐,わかめ		ねぎ	
23水	レモンシュガートースト			食パン,マーガリン,砂糖	レモン果汁	744 kcal
	鮭のクリームシチュー	○	ベーコン,牛乳,鮭,生クリーム,粉チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ	28.3 g
	ハムサラダ		ハム	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	34.3 g
24木	わかめごはん		炊き込みわかめ	米,麦		758 kcal
	五目卵焼き	○	鶏肉,ひじき,鶏卵	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,小松菜	35.3 g
	磯香和え		のり	砂糖	もやし,にんじん,キャベツ	24.0 g
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	油,ごんにゃく,じゃがいも	大根,にんじん,ねぎ	
25金	海鮮あんかけ焼きそば		豚肉,いか 短冊,うすらの卵	中華麺,油,でん粉,ごま油	しょうがにんにく,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,白菜,チンゲンツァイ	708 kcal
	じゃがいものごま酢和え	○		ごま,ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,もやし,キャベツ	29.9 g
	スーミータン(粟米湯)		鶏肉,鶏卵	油,でん粉	しょうがにんにく,にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ねぎ,小松菜	27.5 g
28月	麻婆豆腐丼		豚肉,赤みそ,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうがにんじん,だけのこ,干し椎茸,ねぎ	775 kcal
	春雨スープ	○	鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうがにんじん,もやし,白菜,チンゲンツァイ	31.5 g
	果物(なし)				梨	22.8 g
29火	ガーリックトースト		粉チーズ	食パン,バター	にんにく,パセリ	753 kcal
	ボークビーンズ	○	豚肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,トマトピューレ	31.1 g
	ツナ大根サラダ		ツナ	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	34.7 g
30水	ごはん			米,麦		815 kcal
	鮭の甘酢あんかけ	○	鮭	でん粉,油,砂糖	しょうが	36.3 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	24.8 g
	ごまみそ汁		豚肉,白みそ	油,じゃがいも,ごま,ねりごま	ごぼう,にんじん,大根	
31木	ツナのトマトクリームスパゲティ		ベーコン,ツナ,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,ホールトマト	825 kcal
	レモンドレッシングサラダ	○		油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン果汁	28.0 g
	パンブキンプリン		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖	かぼちゃ	34.8 g

毎年人気！卵を使わず寒天で作る滑らかパンブキンプリン

料理名／食品名	5人量（g）	調理方法等
【パンブキンプリン】		1. 粉寒天を分量の水でふやかしておく。
水	90 ml	牛乳は湯せんして温めておく。
粉寒天	3 g	2. かぼちゃは、一口に切って蒸す。皮を取り、つぶす。
砂糖	大さじ3杯	牛乳を少し加え、汁けでなめらかにしてザルでこす。
かぼちゃ	130 g（1/10個）	3. 粉寒天をふやかしに鍋を火にかけ、沸騰したら
調理用牛乳	170 ml	砂糖を加える。
生クリーム	大さじ2杯	4. ③に残りの牛乳・生クリーム・パネラエッセンスを
パネラエッセンス	少々	加える。
プリンカップ(90cc)	5 個	5. ④に注意し、冷やし固める。
		※粉寒天は、記載されている分量に調整して作ってください。