

<p>新献立紹介</p> <p>15日(火) 焼きスパゲッティ</p> <p>29日(火) 菜めし</p>	<p>1日(火)</p> <p>牛乳 麻婆豆腐</p> <p>ごはん ごはん もやしのナムル</p> <p>豚肉 60 緑豆もやし 65 にんにく 0.08 きゅうり 10 土生姜 0.08 ハム 10 塩 0.2 土生姜 0.02 こしょう 0.02 土生姜 0.5 ごま油 0.5 七味 1.2 たまねぎ 20 濃口醤油 0.01 だけの水煮 6 砂糖 3 干しいたけ 1 酢 1.1 1 酢 1.4</p> <p>揚げしゅうまい</p> <p>肉しゅうまい 2個 揚げ油 3.6</p>	<p>2日(水)</p> <p>牛乳 ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物</p> <p>ごはん 冷しゃぶサラダ</p> <p>豚肉 20 キャベツ 40 にんにく 15 土生姜 15 たまねぎ 70 にんにく 12 緑豆もやし 20 トレッシグ 1袋</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>しぐれ昆布 10</p> <p>イタリアンスパゲッティ</p> <p>スパゲッティ 15 ゆで塩 0.6 たまねぎ 10 ハム 5 ピーマン 5 クチャップ 5 ソース 1 塩 0.2 こしょう 0.02 油 0.2</p>	<p>3日(木)</p> <p>アシドミルク</p> <p>ドライカレー</p> <p>豚ひき肉 50 にんにく 0.1 土生姜 0.5 たまねぎ 70 にんにく 12 油 0.5 ナツメグ 0.02 塩 0.4 こしょう 0.02 カレー粉 0.5 コンソメ 0.5 カレーパウダー 0.5 ケチャップ 1.5 ソース 1.5</p> <p>ごはん にごんにかけて食べてください</p> <p>キャベツとツナのサラダ</p> <p>キャベツ 60 にんにく 10 ホールコーン 10 ゆで塩 0.8 ツナ水煮 16 すりごま 2 ごま油 0.8 酢 5 濃口醤油 4 砂糖 3</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き</p> <p>じゃがいも 50 ノンエッグマヨネーズ 7 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>アーモンド</p> <p>アーモンド 1袋</p>	<p>4日(金)</p> <p>牛乳 五目炒め</p> <p>ごはん あじの南蛮漬け</p> <p>豚肉 30 キャベツ 30 小松菜 20 たまねぎ 20 ピーマン 8 赤パプリカ 5 だけの水煮 8 塩 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 1 濃口醤油 0.5 七味 0.01 水 3</p> <p>豆のトマト煮</p> <p>ベーコン 5 たまねぎ 20 トマト缶 15 缶詰豆ミックス 10 シエルマカロニ 5 ゆで塩 0.2 油 0.3 塩 0.02 こしょう 0.2 コンソメ 0.2 クチャップ 2 ソース 0.5 砂糖 0.3</p> <p>ふりかけ</p> <p>こんぶふりかけ 1袋</p>
	<p>7日(月)</p> <p>牛乳 鶏にら井</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p> <p>鶏肉 60 にんにく 0.08 土生姜 0.08 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 1 揚げ油 5 にら 8 たまねぎ 40 干しいたけ 0.5 ごま油 0.5 濃口醤油 4 砂糖 3 みりん 1 コチュジャン 10 水 10</p> <p>みたらし団子</p> <p>もち 3個 濃口醤油 6 砂糖 16 水 10 片栗粉 3</p> <p>ごはんにのせて食べてください</p>	<p>8日(火)</p> <p>牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん さわらのおろし煮</p> <p>豚肉 30 キャベツ 60 にんにく 15 ゆで塩 0.25 ハム 10 みそ 0.2 みそ 4.5 ノンエッグマヨネーズ 7 塩 0.5 こしょう 0.03</p> <p>黒砂糖豆</p> <p>炒り大豆 8 いりごま 5 片栗粉 1 水 1.2</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>にらまんじゅう 1個</p>	<p>9日(水)</p> <p>牛乳 ビビンバ</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>牛肉 10 ぜんまい水煮 30 油 6 砂糖 3.5 濃口醤油 4 大豆もやし 3.1 みりん 1.35 にんにく 1.35 塩 0.4 こしょう 0.02 鶏がらスープ 9 水 180</p> <p>春雨のひき肉炒め</p> <p>豚ひき肉 15 春雨 7 たけのこ水煮 10 にら 5 白ねぎ 3 土生姜 0.5 にんにく 0.07 酒 1 濃口醤油 2 オイスターソース 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 1 塩 0.3 こしょう 0.02 水 10</p> <p>ごはんにのせて食べてください</p>	<p>10日(木)</p> <p>牛乳 ホキのオイスターソース</p> <p>ごはん バンバンジーサラダ</p> <p>豚肉 10 きゅうり 40 緑豆もやし 15 ゆで塩 0.55 トレッシグ 1袋</p> <p>しば漬け</p> <p>しば漬け 12</p> <p>春雨のひき肉炒め</p> <p>豚ひき肉 15 春雨 7 たけのこ水煮 10 にら 5 白ねぎ 3 土生姜 0.5 にんにく 0.07 酒 1 濃口醤油 2 オイスターソース 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 1 塩 0.3 こしょう 0.02 水 10</p>
<p>14日(月)</p> <p>牛乳 豚肉のしゃぶしゃぶ</p> <p>ごはん 小松菜ともやしのお浸し・おろし醤油かけ</p> <p>豚肉 50 キャベツ 40 にんにく 8 しめじ 8 ゆで塩 0.56 濃口醤油 4 酒 1 削り節 2 水 40 大根 40 ゆず果汁 2</p> <p>揚げ春巻</p> <p>春巻 1個 揚げ油 3</p> <p>ヒリ辛きゅうり</p> <p>きゅうり 50 塩 1 濃口醤油 4.5 砂糖 2 ごま油 1 豆板醤 0.3 いりごま 0.5</p>	<p>15日(火)</p> <p>牛乳 さわらの野菜あんかけ</p> <p>ごはん 根菜サラダ・ゆでウィンナー</p> <p>さわら 1切 酒 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 4.8 揚げ油 4.8 ゆで塩 12 にんにく 0.85 たまねぎ 12 しめじ 0.8 土生姜 0.8 油 0.4 鶏がらスープ 1.6 中華スープ 0.4 水 16 濃口醤油 2.4 酒 0.8 ごま油 0.4 片栗粉 1.2</p> <p>焼きスパゲッティ</p> <p>スパゲッティ 10 ゆで塩 0.4 豚肉 10 いか 0.3 酒 5 にんにく 5 たまねぎ 10 キャベツ 0.3 ソース 3 とんかつソース 2 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>新献立です!</p>	<p>16日(水)</p> <p>牛乳 タコライス</p> <p>ごはん コロッケ・ゆでキャベツ</p> <p>豚ひき肉 30 クラッシュ大豆 10 たまねぎ 25 にんにく 0.2 ゆで塩 0.3 こしょう 0.01 ピーマン 10 トマト缶 8 コンソメ 0.2 クチャップ 0.1 ソース 0.1 濃口醤油 1.5</p> <p>大根とベーコンの煮物</p> <p>大根 40 にんにく 10 ホールコーン 10 油 0.3 砂糖 1.5 濃口醤油 2 みりん 2 水 10</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>キャラメル型チーズ 1個</p> <p>ごはんにのせて食べてください</p>	<p>17日(木)</p> <p>牛乳 さばの香味揚げ</p> <p>ごはん 中華あえ</p> <p>さば 8 キャベツ 30 にんにく 5 焼き豚 1 いりごま 5 酢 2 濃口醤油 2.5 砂糖 0.8 ごま油 1</p> <p>小魚佃煮</p> <p>小魚佃煮 10</p> <p>ウィンナーの炒め物</p> <p>チキンウィンナー 30 たまねぎ 10 油 5 ピーマン 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02</p>	<p>18日(金)</p> <p>牛乳 クリームシチュー</p> <p>ごはん コッパン ホキのマリネ</p> <p>鶏肉 10 もきえび 10 白ワイン 0.3 酒 0.5 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんにく 6 グリーンピース 10 鶏がらスープ 3.5 コンソメ 0.3 小麦粉 2 油 1 バター 1.5 生クリーム 7.5 こしょう 0.3 水 30</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>小松菜 40 にんにく 10 えのきたけ 10 油 0.3 コンソメ 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02</p>
<p>21日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>22日(火)</p> <p>秋分の日</p>	<p>23日(水)</p> <p>牛乳 カレーライス</p> <p>ごはん 野菜サラダ</p> <p>豚肉 15 にんにく 0.1 土生姜 30 じゃがいも 30 たまねぎ 15 にんにく 10 油 0.5 カレーパウダー 14 ソース 1 塩 0.3 こしょう 0.02 カラマツ 0.03 水 90</p> <p>ヒレカツ</p> <p>ヒレカツ 1切 揚げ油 3</p> <p>福神漬け</p> <p>福神漬け 12</p> <p>ごはんにのせて食べてください</p>	<p>24日(木)</p> <p>牛乳 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん チンゲン菜と卵の炒め物・丸天の煮物</p> <p>鶏肉 60 土生姜 1.2 濃口醤油 1.2 きゅうり 1.2 にんにく 2.4 片栗粉 6 ゆで塩 0.3 コンソメ 0.35 ハム 0.25 こしょう 0.02 濃口醤油 1.2 丸天 2個 濃口醤油 1.2 砂糖 0.7 酒 0.7 削り節 0.7 水 10</p> <p>麻婆なす</p> <p>なす 40 豚ひき肉 7 クラッシュ大豆 0.3 塩 0.7 こしょう 0.02 たまねぎ 1 土生姜 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 酒 1 オイスターソース 1 濃口醤油 2.5 砂糖 0.5 水 10 片栗粉 0.5</p> <p>のりの佃煮</p> <p>のり佃煮 1袋</p>	<p>25日(金)</p> <p>牛乳 ベーコンポテト</p> <p>ごはん ホキのハーベキューソース</p> <p>じゃがいも 75 たまねぎ 25 ベーコン 20 白ワイン 0.5 片栗粉 6 揚げ油 6 濃口醤油 6 酒 4 砂糖 3 塩 4 チンゲン菜 10 たまねぎ 40 にんにく 10 ホールコーン 5 油 0.3 コンソメ 0.15 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>ふりかけ</p> <p>味かつお 1袋</p>
<p>28日(月)</p> <p>牛乳 タツカルビ</p> <p>ごはん 煮浸し・厚揚げの煮物</p> <p>豚肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 土生姜 0.5 にんにく 0.1 ごま油 0.5 酒 1.5 濃口醤油 6 砂糖 2 コチュジャン 1 豆板醤 0.4</p> <p>揚げきょうざ</p> <p>きょうざ 2個 揚げ油 3.6</p> <p>金時豆の甘煮</p> <p>金時豆 10 濃口醤油 0.2 砂糖 4 塩 0.05 水 12.5</p>	<p>29日(火)</p> <p>牛乳 ハンバーグのトマトソース</p> <p>菜めし</p> <p>ハンバーグ 1個 たまねぎ 5 しめじ 20 油 0.5 砂糖 2 クチャップ 12 ソース 4 水 12</p> <p>コーンとインゲンのソテー</p> <p>ホールコーン 30 さやいんげん 0.2 油 20 コンソメ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>海草サラダ</p> <p>キャベツ 30 きゅうり 12 ホールコーン 10 海草ミックス 0.5 トレッシグ 0.8 1袋</p> <p>りんご缶</p> <p>りんご缶 45</p> <p>新献立です!</p>	<p>30日(水)</p> <p>牛乳 豚キムチ</p> <p>ごはん ポテトサラダ</p> <p>豚肉 30 白菜キムチ 30 緑豆もやし 40 たまねぎ 30 きゅうり 10 ゆで塩 0.3 濃口醤油 4.5 砂糖 1.5 こしょう 0.02 にんにく 0.15 ノンエッグマヨネーズ 10</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>高野豆腐 5 卵 10 にんにく 5 うすあげ 5 油 0.1 砂糖 1.2 濃口醤油 0.2 みりん 0.6 塩 0.2 削り節 0.2 水 2.5</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ひじき 2.5 にんにく 5 うすあげ 5 油 0.1 砂糖 1.2 濃口醤油 0.2 みりん 0.6 削り節 0.2 水 2.5</p>	<p>新米がおいしい季節になりました!</p> <p>毎年8月ごろからその年に収穫されたお米が「新米」として出回りはじめ、9月・10月ごろになると、色々な種類の新米がお店に並びます。</p> <p>新米は普通のお米より水分を多く含み、香りもよく粘りが強いのが特徴です。</p> <p>また、新米の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、袋詰めされたものに付けられます。</p>	

ごはんて栄養バランスアップ!

ごはんは脳や体のエネルギー源となる炭水化物です。米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、栄養をバランスよくとることができます。また、ごはんは和食・洋食・中華などいろいろな料理と合います。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	797	29.6	24.0	3.1	332	2.9	217	0.34	0.47	17	4.4
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上