



献立予定表



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|----|----|----|---|--|--------------------------------|--|----------------------------|---|---|-----------------------------|
| | | | | 血や肉になる | | 働く力になる | | 体の調子を整える | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン | 無機質 | |
| 4 | 水 | | ガーリックチャーハン ワンタンスープ チゲソ菜と豚肉のソテー | 豚ロース 鶏むね肉 豚ばら肉 | 牛乳 | 米 三温糖 ワンタン皮 | ラード 米油 ごま油 | パセリ にんじん 小松菜 チンゲン菜 | にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが 白菜 もやし ねぎ | 802 kcal 28.7 g 2.8 g |
| 5 | 木 | | 雑穀ごはん イカの黄金焼き 豆じゃこ せんべい汁 (青森) | いか 大豆 鶏むね肉 木綿豆腐 | 牛乳 かえり煮干 | 米 黒米 あわ きび 阿波か かたくり粉 さつまいも 三温糖 南部せんべい | なたね油 米油 | にんじん しょうが ごぼう しめじ 大根 ねぎ | 798 kcal 37.2 g 2.3 g | |
| 6 | 金 | | ナン 米粉キーマカレー カサカサのサラダ フルーツミックスゼリー | 豚ひき肉 ひよこ豆 | 牛乳 粉チーズ | じゃがいも 米粉 三温糖 はちみつレバー | 米油 有塩バター なたね油 ごま油 | にんじん 玉ねぎ 切り-しょうが にんにく エリンギ キャベツ とうもろこし みかん缶 パイン缶 もも缶 みかんジュース | 764 kcal 27.7 g 2.7 g | |
| 9 | 月 | | ごはん 家常豆腐 中華風コーンスープ | 豚もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ 鶏むね肉 たまご | 牛乳 | 米 押麦 三温糖 かたくり粉 | 米油 ごま油 | にんじん チンゲン菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ ｸｰﾙﾄﾞ缶 とうもろこし | 781 kcal 29.7 g 2.5 g |
| 10 | 火 | | ござかなピラフ カレービーンズ ココロスープ | 鶏もも肉 大豆 鶏むね肉 | 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 じゃがいも かたくり粉 | 米油 なたね油 | にんじん 青ピーマン さやいんげん | 玉ねぎ エリンギ キャベツ セロリー | 741 kcal 27.8 g 2.0 g |
| 11 | 水 | | ごはん いわしの梅しそフライ ニラもやし / のっぺい汁 毎月11日は☆箸の日☆入梅☆ | いわし 豚ばら肉 鶏むね肉 | 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 板こんにやく かたくり粉 | なたね油 米油 | しそ葉 にんじん なら | 梅ひしお もやし 大根 ねぎ | 832 kcal 30.8 g 2.0 g |
| 12 | 木 | | カレー南蛮うどん 伴三絲 かぼちゃドーナツ | 豚ばら肉 豚もも肉 なると ポークハム | 牛乳 調理用牛乳 | 冷凍うどん かたくり粉 春雨 三温糖 フレミックス粉 粉糖 | 米油 ごま油 無塩バター なたね油 | にんじん ほうれん草 かぼちゃ | 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし | 809 kcal 24.6 g 2.4 g |
| 13 | 金 | | ガパオライス (タイ) アジア春雨スープ ヨーグルト | 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏むね肉 | 牛乳 ヨーグルト | 米 三温糖 かたくり粉 春雨 | 米油 ごま油 | にんじん 青ピーマン 赤ピーマン バジル チンゲン菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ きくらげ レモン | 764 kcal 29.0 g 2.7 g |
| 16 | 月 | | ごはん 豚肉と揚げじゃがの金平煮 かきたま汁 | 豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご | 牛乳 | 米 糸こんにやく 三温糖 じゃがいも かたくり粉 | 米油 白いりごま なたね油 | にんじん さやいんげん ほうれん草 | しょうが ごぼう ねぎ | 735 kcal 24.8 g 1.7 g |
| 17 | 火 | | 美唄のとりのめし(北海道) きびなごのから揚げ いも団子汁 (北海道) | 鶏もも肉 鶏むね肉 かつお節 | 牛乳 きびなご | 米 三温糖 かたくり粉 米粉 じゃがいも | 米油 なたね油 | にんじん | しょうが 玉ねぎ にんにく 大根 ねぎ | 743 kcal 30.2 g 2.4 g |
| 18 | 水 | | 豚肉とごぼうの柳川丼 具だくさん汁 メロン | 豚もも肉 豚ばら肉 たまご 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 牛乳 | 米 糸こんにやく 三温糖 かたくり粉 じゃがいも | 米油 ごま油 | 糸みつば にんじん | ごぼう ねぎ なす 玉ねぎ えのきたけ メロン | 812 kcal 31.5 g 2.8 g |
| 19 | 木 | | たっぷり野菜の米粉クリームスープ パスタ ルバーブとクリームチーズのバリバリ揚げ ☆食育の日☆～小金井特産ルバーブ～ | ベーコン | 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ クリームチーズ | スパゲッティ 米粉 春巻きの皮 グラニュー糖 上白糖 小麦粉 | オリーブ油 米油 なたね油 | にんじん ほうれん草 | にんにく 玉ねぎ しょうが セロリー キャベツ しめじ とうもろこし ルバーブ レモン | 799 kcal 23.1 g 1.9 g |
| 20 | 金 | | 新ヨカと油揚げのごはん 鯖の塩焼き 大根おろし けんちん汁 | 鶏もも肉 油揚げ さば 木綿豆腐 | 牛乳 | 米 三温糖 じゃがいも 板こんにやく | 米油 ごま油 | にんじん さやえんどう | しょうが 大根 ごぼう ねぎ | 776 kcal 33.3 g 2.9 g |
| 23 | 月 | | マーボーナス丼 レタスとトマトのスープ パイナップル | 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 赤みそ 鶏もも肉 たまご | 牛乳 | 米 押麦 三温糖 かたくり粉 | なたね油 米油 ごま油 | にんじん にんじん | なす にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ えのき レタス セロリー パイン | 821 kcal 29.3 g 2.8 g |
| 24 | 火 | | ミルクパン 白身魚のBBQソース 青のりポテト ミネストローネ | メルルーサ ベーコン いんげん豆 | 牛乳 青のり 粉チーズ | シロップ かたくり粉 じゃがいも 米粉マカロニ 三温糖 | なたね油 米油 | にんじん トマト缶 | しょうが にんにく ねぎ りんご 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリー | 742 kcal 32.6 g 3.3 g |
| 25 | 水 | | わかめごはん さわらの西京焼き ジャガ伊の揚げきんぴら モロヘイヤと卵のスープ | さわら 西京みそ 鶏むね肉 たまご | 牛乳 わかめ | 米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 | なたね油 ごま油 米油 | にんじん さやいんげん モロヘイヤ | しょうが 玉ねぎ えのき | 809 kcal 32.8 g 2.6 g |
| 30 | 月 | | 夏越ご飯 田舎汁 ☆夏越の祓☆ | むきえび いか ほたて 焼き竹輪 たまご 生揚げ 白みそ 赤みそ | 牛乳 | 米 小麦粉 じゃがいも 板こんにやく | なたね油 米油 | にんじん 糸みつば | 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ | 799 kcal 28.0 g 2.4 g |

*食材料の都合で献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

◆今月の小金井産食材◆
トマト・キャベツ・なす・大根・さやいんげん
バジル・きゅうり・じゃがいも・ルバーブ

◆今月の旬の食材◆
トマト・なす・きゅうり・じゃがいも・しょうが・にんにく
新ごぼう・ピーマン・かぼちゃ・さやいんげん
ルバーブ・パイナップル・メロン・いわし・きびなご

