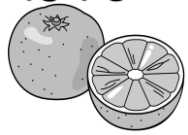


実施日	献立名	血や筋肉のもとになるもの	材料名	体の調子をよくするもの	栄養価
日 曜					エネルギー たんぱく質
1 金	わかめごはん 牛乳 ぎせい豆腐 具だくさん汁 みかん	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ 辛みそ	米 麦 油 白ごま さとう ごんにやく	にんじん 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ こまつな みかん	610 kcal 28.6 g
5 火	ごはん 牛乳 にしんの塩焼き 野菜のごま和え さつまいものみそ汁	牛乳 にしん かつお節 みそ	米 白ねりごま 白すりごま さとう さつまいも	キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ	564 kcal 23.2 g
6 水	焼豚チャーハン 牛乳 春巻き かきたまスープ	牛乳 豚肉 卵	米 麦 油 ごま油 さとう 揚げ油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 でんぶん	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ たけのこ ほうれんそう	678 kcal 24.6 g
7 木	五目あんかけそば 牛乳 大根ときゅうりの華風漬け フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 あさりむきみ いか ヨーグルト	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ りょくとうもやし ほうさい チンゲンサイ きゅうり だいこん 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	552 kcal 22.6 g
8 金	とりごぼろピラフ 牛乳 ツナポテのチーズ焼き キャベツのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ ピザチーズ 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン コーン たまねぎ パセリ セロリ にんじん キャベツ	585 kcal 21.8 g
11 月	麦ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き 野菜のみそ汁 かき	牛乳 さけ かつお節 みそ	米 麦 マヨネーズ こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ かき	576 kcal 25.1 g
12 火	ガーリックトースト 牛乳 クリームシチュー コロコロポテのハニーサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン バター 油 じゃがいも はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	590 kcal 20.5 g
13 水	こぎつねごはん 牛乳 いかと大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつ節 焼き竹輪 いか 昆布 豆腐	米 麦 油 つきこんにやく さとう こんにやく さつまいも	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん ぶなしめじ ほうさい 長ねぎ こまつな	557 kcal 23.6 g
14 木	まめまめごはん 牛乳 たまとまチーズ焼き 切り干し大根のごま酢和え 大根ともやしのみそ汁	牛乳 あずき 大豆 卵 チーズ 焼き竹輪 かつお節 みそ	米 もち米 麦 油 マヨネーズ 白すりごま さとう	たまねぎ トマト ピーマン 切干し大根 にんじん きゅうり りょくとうもやし だいこん 長ねぎ こまつな	581 kcal 24.4 g
15 金	わかめうどん 牛乳 野菜のおひたし キャラメルポテト	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ わかめ	冷凍うどん 油 さとう さつまいも バター	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ りょくとうもやし コーン キャベツ	569 kcal 19.2 g
18 月	麦ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 カリカリ油揚げのサラダ グレープゼリー	牛乳 鶏肉 かつお節 高野豆腐 油揚げ 粉寒天	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし きゅうり ぶどうジュース	650 kcal 24.3 g
19 火	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 卵入りオニオンパジルスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 豚肉 卵	ミルクパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ	614 kcal 26.2 g
20 水	マーボー麺 牛乳 切り干し大根の中華風サラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ツナ 生クリーム 卵	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油 さつまいも バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にら 切干し大根 りょくとうもやし きゅうり	699 kcal 28.0 g
21 木	ごはん 牛乳 つくね焼き 野菜のからしあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ 豆腐	米 生パン粉 さとう でんぶん	たまねぎ しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	586 kcal 26.6 g
22 金	【和食の日献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根の梅ごま和え いなか汁	牛乳 さば みそ かつお節 昆布 豆腐 油揚げ	米 さとう でんぶん 白ごま 油 こんにやく さつまいも	しょうが だいこん だいこん きゅうり ねり梅 ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな	602 kcal 26.3 g
25 月	内藤とうがらしのペペロンチーノスパゲッティ 牛乳 じゃこサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 白ごま さとう ごま油 小麦粉 バター さつまいも	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム とうがらし にんじん りょくとうもやし キャベツ	586 kcal 26.5 g
26 火	ごまごはん 牛乳 ホキの竜田揚げ 野菜のおかか和え 吉野汁	牛乳 ホキ 糸削り かつお節 昆布 鶏肉	米 白ごま 揚げ油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま油	しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな	575 kcal 23.6 g
27 水	内藤とうがらし入りピーマン炒め丼 牛乳 わかめスープ にゅうない豆腐	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天 豆乳	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン とうがらし 長ねぎ こまつな みかん缶 黄桃缶 りんご缶	619 kcal 23.3 g
28 木	セサミビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ レモたまドレッシングサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆	丸パン バター さとう 白すりごま 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム りょくとうもやし きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	614 kcal 23.4 g
29 金	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ かき	牛乳 豚肉 ピザチーズ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン かき	665 kcal 21.2 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

みかん



旬・秋～冬

一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州みかんは日本の鹿児島県が原産です。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めています。※皮膚、鼻やのど等の粘膜の健康維持を助ける「ビタミンC」、おなかの調子をよくする「食物繊維」、正常な血圧を保つのに必要な「カリウム」という栄養素を豊富に含みます。

