

日	献立	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	その他	栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
4 火	ご飯 鮭のもみじ焼き(豆乳仕立て) ひじきの五目煮 けんちん汁	○	牛乳、さけ、西京みそ、豆乳、油揚げ、ひじき、大豆、豆腐	精白米、油、ちくわぶ、つきこんにゃく、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、れんこん、えだまめ、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、長ねぎ	塩、こしょう、酒、しょうゆ、みりん、かつおけずり節	591 30.2 2.8
5 水	チョコクリームサンド かぶとトマトのポトフ バナナヨーグルト	○	牛乳、調理用牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト	ミルクパン、さとう、コーンスターチ、ミルクチョコレート、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、トマト、バナナ	ココア、トリガラ、塩、こしょう、ベイリーフ	602 25.4 3.0
6 木	ガバオライス はるさめサラダ	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆	精白米、米粒麦、油、三温糖、はるさめ、ごま油	にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、きゅうり、もやし	ドライパセリ、ナンブラー、オイスターソース、酢、塩、しょうゆ	619 21.9 1.7
7 金	木の葉どん なめこ汁 くだもの(柿)	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、卵、みそ、豆腐、わかめ、笹かまぼこ	精白米、米粒麦、油、三温糖	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、こまつな、長ねぎ、柿	酒、しょうゆ、かつおけずり節	642 29.7 3.1
8 土	毎月8日は『新宿野菜の日』 野菜たっぷりキムチどん トックスープ パインゼリー		豚肉、豆腐、鶏肉、粉寒天、ショア	精白米、米粒麦、ごま油、でんぶん、油、トック、さとう	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、白菜キムチ、もやし、にら、しょうが、はくさい、だいこん、こまつな、パインジュース、パイン缶	酒、みりん、しょうゆ、塩、トリガラ、こしょう	571 21.2 3.2
11 火	ご飯 あじのさんが焼き 青菜とコーンのソテー のっぺい汁	○	牛乳、あじすり身、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、のり	精白米、でんぶん、油、スパゲッティ、さといも、こんにゃく、じゃがいも	長ねぎ、にんじん、しょうが、こまつな、ホールコーン、もやし、だいこん	しょうゆ、みりん、酒、塩、こしょう、かつおけずり節、みりん	613 29.6 2.4
12 水	フレンチトースト ボークビーンズ ハニーサラダ	○	牛乳、卵、豚肉、大豆、調理用牛乳	食パン、さとう、バター、粉砂糖、油、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、はちみつ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁	赤ワイン、トリガラ、ベイリーフ、塩、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、こしょう	625 24.4 2.4
13 木	白みそもやしラーメン とりだんごのもち米むし くだもの(りんご)	○	牛乳、豚ひき肉、みそ、西京みそ、鶏ひき肉、豆乳	中華めん、ごま油、油、でんぶん、もち米	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、キャベツ、長ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、りんご	トリガラ、酒、ラー油、しょうゆ、塩、こしょう	600 28.2 3.0
14 金	ご飯 ピーマンの肉詰めフライ くさわかめのきんぴら 白菜のみそ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、くさわかめ、さつま揚げ、みそ	精白米、油、でんぶん、パン粉、小麦粉、油、こんにゃく、三温糖、ごま油、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、ピーマン、にんじん、とうがらし、はくさい、えのきだけ、こまつな	こしょう、ナツメグ、塩、しょうゆ、トマトケチャップ、酒、かつおけずり節	647 21.0 2.9
17 月	そぼろピビンバ サムゲタン風スープ フルーツ白玉	○	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏もも肉	精白米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、もち米、でんぶん、白玉粉、さとう	にんにく、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、しょうが、はくさい、長ねぎ、ミックスドフルーツ(もも缶・りんご缶・洋なし缶)	トウバンジャン、コチュジャン、しょうゆ、酒、塩、こしょう、トリガラ、白ワイン	673 24.9 2.0
18 火	ご飯[伊那市無償提供米] 大豆のふりかけ 厚揚げと大根のオイスター煮 じゃがいも中華あえ	○	牛乳、粉かつお、ちりめんじゃこ、大豆、豚肉、生揚げ、わかめ	精白米(伊那華の米)、三温糖、油、じゃがいも、ごま油	にんにく、しょうが、だいこん、キャベツ、にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし	みりん、しょうゆ、酒、オイスターソース、塩、トウバンジャン、酢	604 28.2 2.3
19 水	ココアパン 里芋のグラタン ミネストローネ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ピザ用チーズ	ココアパン、さといも、油、マカロニ、バター、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム水煮、セロリ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、乾ドライパセリ	塩、こしょう、トリガラ	674 29.9 3.4
20 木	ご飯 さばのみそ煮 五色あえ 吉野汁	○	牛乳、さば、みそ、鶏肉、豆腐	精白米、三温糖、じゃがいも、でんぶん	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう	酒、みりん、しょうゆ、かつおけずり節、塩、だしこんぶ	620 28.8 2.7
21 金	とりすきうどん 大根サラダ スイートポテト	○	牛乳、鶏肉、わかめ、調理用牛乳、生クリーム	うどん、油、系こんにゃく、三温糖、さつまいも、バター、さとう	にんじん、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、たまねぎ	かつおけずり節、酒、塩、しょうゆ、酢	607 21.8 1.8
25 火	ふきよせおこわ ぎせいどうふ にゅうめん汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏ひき肉、ひじき、豆腐、卵、わかめ	精白米、もち米、さつまいも、三温糖、油、ひやむぎ	にんじん、干しいたけ、ほんしめじ、えのきだけ、長ねぎ、ほうれんそう	酒、かつおけずり節、みりん、うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ、出し昆布	618 29.6 2.9
26 水	ハヤシライス コーンサラダ	○	牛乳、豚肉	精白米、米粒麦、油、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、トマトジュース、カットトマト缶、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	赤ワイン、トリガラ、塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、酢、しょうゆ	616 20.9 1.8
27 木	ご飯 にしんのカレーフライ 野菜のいそあえ 大根のみそ汁	○	牛乳、にしん、刻みのり、油揚げ、みそ	精白米、油、小麦粉、パン粉	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、長ねぎ	塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ、みりん、かつおけずり節	700 31.0 2.3
28 金	きのこのミートソースパゲッティ サウピカンサラダ	○	牛乳、豚ひき肉、大豆	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム水煮、エリンギ、トマトジュース、カットトマト缶、もやし、キャベツ、こまつな	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、ベイリーフ、ナツメグ、酢、しょうゆ、からし	606 26.8 2.2