

1 (月)	ロールパン とりにくのごまあげ ワンタンスープ りんご ぎゅうにゅう	2 (火)	ごはん ふりかけ* すきやきに みそしる ぎゅうにゅう	3 (水)	しろパン いちごジャム ポルシチ* やさいソテー ぎゅうにゅう	4 (木)	ぶたにくともやしのオイスターーソースどん(ごはん) わかめとコーンのスープ 「かわさきそだち」のなしぜりー ぎゅうにゅう	5 (金)	ごはん さばのカレーあげ はくさいのおかかあえ ぶたじる ぎゅうにゅう	
【献立のねらい】季節の食品のりんごについて知る										
●ロールパン(減塩) 40 ●とり肉のごま揚げ 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 酒 0.5 粗塩 0.4 こしょう 0.06 しお味 1 白いりごま 3 片栗粉 10.5	粗塩 0.6 ごしょう 0.03 中華スープの素 1.5 ワンタンの皮 8 チングン菜 10 塩水 26.6	砂糖 2.7 精白米 80 みりん 0.5 長ねぎ 20	●ごはん 80 ●ふりかけ 0.8 白いりごま 1.2 しらす干(ちりめん) 1 あおさ 0.2 粗塩 0.06 しお味 0.2	砂糖 2.7 精白米 80 みりん 0.5 長ねぎ 20	●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 15 ●ボルシチ 1 油 0.5 豚肉(肩) 17.5 粗塩 0.2 赤ワイン 1.5 たまねぎ 25 にんじん 15 白いりごま 20 片栗粉 2.2	●野菜ソテー 80 ベーコン 2 水 150 豚肉(肩) 30 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 もやし 60 オイスターーソース 1.8 酒 3.6 しお味 3.6 片栗粉 1.2	●ごはん 80 ●わかめとコーンのスープ 10 ●豚肉ともやしの オイスターーソース丼 1 油 1 豚肉(肩) 30 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 もやし 60 オイスターーソース 1.8 酒 3.6 しお味 3.6 片栗粉 1.2	●ごはん 80 ●わかめとコーンのスープ 10 ●豚肉ともやしの オイスターーソース丼 1 油 1 豚肉(肩) 30 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 もやし 60 オイスターーソース 1.8 酒 3.6 しお味 3.6 片栗粉 1.2	●ごはん 80 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 豚肉(肩) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20	
●ワンタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20	豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 粗塩 0.5 砂糖 0.5 (油) 小麦粉 2 生クリーム 6	
エネルギー 618kcal たんぱく質 32.1g	エネルギー 640kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 625kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 665kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 745kcal たんぱく質 27.7g						
8 (月)	ごはん やきのり ぶりのつけあげ のっついじる ぎゅうにゅう	9 (火)	ぶどうまるパン ミートボテトのチーズやき* キャベツのスープに* ぎゅうにゅう	10 (水)	ごはん ぶたにくとなまあげのいたために やさいスープ みかん ぎゅうにゅう	11 (木)	きなこパン(はいがコッペパン)* カレーシチュー ポイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう	12 (金)	ごはん ごましお おでん のりずあえ ぎゅうにゅう	
【献立のねらい】のっつい汁について知る										
●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 1.25 ●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 適量 ぶり(角) 0.25 しょうが 0.25 酒 0.1 粗塩 0.03 こしょう 0.03 片栗粉 7.5 水 4.5 砂糖 1.3 みりん 1.3 白いりごま 0.8	●のっつい汁 水 120 ●ミートボテトのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.15 豚ひき肉(もも) 40 大根 30 粗塩 0.3 こしょう 0.01 油揚げ 0.3 粗塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 8 ウスターーソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 (じゃが芋) 70 ゆで塩 3.5	●ぶどう丸パン 40 ●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 スープの素 0.3 粗塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉(肩) 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 8 ウスターーソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 (じゃが芋) 70 ゆで塩 3.5	●ごはん 80 ●ミートボテトのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 スープの素 0.3 粗塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉(肩) 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 8 ウスターーソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 (じゃが芋) 70 ゆで塩 3.5	●ごはん 80 ●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 スープの素 0.3 粗塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉(肩) 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 8 ウスターーソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 (じゃが芋) 70 ゆで塩 3.5	●野菜スープ 80 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 粗塩 0.2 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じやが芋 24 水 24 生揚げ(缶) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 ●みかん 80	●きな粉パン 80 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 粗塩 0.2 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じやが芋 24 水 24 生揚げ(缶) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 ●みかん 80	●野菜スープ 80 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 粗塩 0.2 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じやが芋 24 水 24 生揚げ(缶) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 ●みかん 80	●きな粉パン 80 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 粗塩 0.2 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じやが芋 24 水 24 生揚げ(缶) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 ●みかん 80	●きな粉パン 80 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 粗塩 0.2 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じやが芋 24 水 24 生揚げ(缶) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 ●みかん 80	●野菜スープ 80 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 粗塩 0.2 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じやが芋 24 水 24 生揚げ(缶) 56 砂糖 1.8 しょうゆ 5.8 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 ●みかん 80
エネルギー 683kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 606kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 659kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー 674kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 565kcal たんぱく質 23.6g						
15 (月)	ハヤシライス(むぎごはん) はくさいとしめじのスープに ぎゅうにゅう	16 (火)	ごはん さばのしおやき ごもくまめ みそしる ぎゅうにゅう	17 (水)	ごはん あかしそふりかけ なんばんに* はるさめスープ ぎゅうにゅう	18 (木)	ツナサンド(サンドパン・ツナ) はくさいのクリームシチュー みかん ぎゅうにゅう	19 (金)	ねぎしおぶたどん(むぎごはん) あおなときのこのスープ ぎゅうにゅう	
【献立のねらい】季節の食品の白菜について知る										
●麦ごはん 精白米 70 ●米粒麦 15	砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3	●ごはん 精白米 80 ●さばの塩焼き 油 0.5 塩撒(切り身) 適量 ●白菜としめじのスープ煮 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 粗塩 0.5 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターーソース 3.5 しょうゆ 1.5	●ごはん 精白米 80 ●みそ汁 水 120 ●さばの塩焼き 厚けずり節(かつお) 5 ●五目豆 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 白菜 55 豚肉(皮つき) 15 じめじ 12 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6	●ごはん 精白米 80 ●みそ汁 水 120 ●さばの塩焼き 厚けずり節(かつお) 5 ●五目豆 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 白菜 55 豚肉(皮つき) 15 じめじ 12 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6	●春雨スープ 80 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●南蛮煮 油 0.4 揚げ油 0.4 じやが芋 72 水 0.4 豚肉(もも) 0.007 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 水 1.6 むきえだ豆(冷) 5	●春雨スープ 80 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●南蛮煮 油 0.4 揚げ油 0.4 じやが芋 72 水 0.4 豚肉(もも) 0.007 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 水 1.6 むきえだ豆(冷) 5	●春雨スープ 80 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●南蛮煮 油 0.4 揚げ油 0.4 じやが芋 72 水 0.4 豚肉(もも) 0.007 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 水 1.6 むきえだ豆(冷) 5	●春雨スープ 80 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●南蛮煮 油 0.4 揚げ油 0.4 じやが芋 72 水 0.4 豚肉(もも) 0.007 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 水 1.6 むきえだ豆(冷) 5	●春雨スープ 80 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●南蛮煮 油 0.4 揚げ油 0.4 じやが芋 72 水 0.4 豚肉(もも) 0.007 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 水 1.6 むきえだ豆(冷) 5	●春雨スープ 80 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●南蛮煮 油 0.4 揚げ油 0.4 じやが芋 72 水 0.4 豚肉(もも) 0.007 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 水 1.6 むきえだ豆(冷) 5
エネルギー 709kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 714kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 644kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 611kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 620kcal たんぱく質 30.6g						
22 (月)	むぎごはん ピーンズカレー ピクリス ぎゅうにゅう	23 (火)	ごはん ちくわのかばやき もやしのため けんちんじる* ぎゅうにゅう	24 (水)	ロールパン マカロニグラタン* ひじきのサラダ* ぎゅうにゅう	25 (木)	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について	26 (金)	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について	
【献立のねらい】大豆について知る										
●麦ごはん 精白米 70 ●ピクリス 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 粗塩 1.2 ウスターーソース 3 じゃが芋 35 大豆 10 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5	大根 20 にんじん 7 ゆで塩 10 きゅうり 10 酢 3 粗塩 0.3 豚肉(肩) 22.5 豚肉(肩) 22.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 5 ゆで塩 10 もやし 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5	●けんちん汁 油 0.5 豚肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 豚肉(皮なし) 20 粗塩 0.7 こしょう 0.02 豚肉(肩) 120 水 30 粗塩 0.4 じやが芋 30 豚肉(皮なし) 20 粗塩 0.4 じやが芋 25 にんじん 15 豚肉(皮なし) 25 粗塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉(肩) 120 水 30 粗塩 0.4 じやが芋 30 豚肉(皮なし) 20 粗塩 0.4 じやが芋 25 にんじん 15 豚肉(皮なし) 25 粗塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉(肩) 120 水 30 粗塩 0.4 じやが芋 30 豚肉(皮なし) 20 粗塩 0.4 じやが芋 25 にんじん 15 豚肉(皮なし) 25 粗塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉(肩) 120 水 30 粗塩 0.4 じやが芋 30 豚肉(皮なし) 20 粗塩 0.4 じやが芋 25 にんじん 15 豚肉(皮なし) 25 粗塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉(肩)								