




	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)
	14日(月)	18日(金)	16日(水)	17日(木)	15日(火)
献立	焼き鳥の炊き込みご飯 <b>非常食利用メニュー</b> スイートポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 普通食;カルシウム甘醤油せんべい 普通食以外;カルシウムクリームサンドせんべい	御飯 むつの煮付け ブロッコリーとコーンのソテー なすと油揚げのみそ汁 果物(梨)	御飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ごぼうのサラダ きゃべつとコーンのコンソメスープ 果物(巨峰)	レーズンパン たらちのチーズムニエル ピーマンとキャベツのじゃこ炒め さつまいものスープ 果物(バナナ)	御飯 鮭のみそ焼き 里芋チーズ焼き 豆腐のすまし汁 プリン
材料	焼き鳥缶 <b>精白米</b> にんじん こいくちしょうゆ 本みりん 水 さつまいも コーン缶 きゅうり マイルドマヨネーズ 食塩 <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ 普通食;カルシウムせんべい甘醤油味 普通食以外;クリームサンドせんべい 	<b>精白米</b> むつ 本みりん こいくちしょうゆ しょうが 三温糖 だいこん ブロッコリー コーン缶 にんじん サラダ油 有塩バター 食塩 ハム <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし 油揚げ たまねぎ なす かいわれ なし	<b>精白米</b> 豚もも たまねぎ ピーマン 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ サラダ油 ごぼう にんじん きゅうり いりごま マイルドマヨネーズ 食塩 味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ コーン缶 パセリ ベーコン 巨峰(種無し)	NEGLEースラウンド 40g×1ヶ たら 食塩 こしょう 上新粉 有塩バター 粉チーズ きゅうり キャベツ ピーマン ちりめんじゃこ サラダ油 日本酒 こいくちしょうゆ さつまいも たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう ホイップクリーム バナナ	<b>精白米</b> アラビックスターモン 信州みそ善光寺平(赤) 三温糖 日本酒 本みりん ごま油 いりごま にんじん コーン缶 さといも プロセスチーズ 食塩 あおのり かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 糸花鰹 うすくちしょうゆ だいこん こまつな とろけるプリン(卵不使用) 牛乳 らくらくホイップ

お楽しみ給食  
「お月見」



\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
	28日(月)		29日(火)	30日(水)
献立	御飯 チンジャオロウス 切り干し大根の煮物 たまねぎとわかめの中華スープ 果物(巨峰)	パン(イエローロール) パンプキンシチュー 小松菜とツナのポン酢和え 果物(梨)	御飯 さつまいものコロッケ(パン粉、卵なし) ひじきの煮物 えのきときゃべつのみそ汁 果物(バナナ)	御飯 さんまのごま焼き 揚げなすのそぼろあんかけ だいこんとわかめのみそ汁 果物(巨峰)
材料	<b>精白米</b> ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉 もも肉 日本酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 切り干し大根 にんじん 油揚げ ピーマン かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 こしょう 日本酒 ごま油 巨峰(種無し)	NEGイエロー30g×1ヶ 鶏肉もも皮なし たまねぎ 片栗粉 食塩 こしょう にんじん かぼちゃ たまねぎ 有塩バター 薄力粉 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぼん なし 	<b>精白米</b> さつまいも サラダ油 たまねぎ 豚ももミンチ 食塩 こしょう 上新粉 コーンフレーク サラダ油 トマトケチャップ きゅうり ひじき 油揚げ にんじん ピーマン 日本酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし えのきたけ キャベツ ねぎ バナナ	<b>精白米</b> さんま こいくちしょうゆ 日本酒 本みりん いりごま きゅうり <b>なす</b> サラダ油 鶏ミンチ 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし 日本酒 <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) かつお・昆布だし だいこん カットわかめ オクラ 巨峰(種無し)

☆地元野菜☆  
(普賢寺ふれあいの駅)  
**精白米**  
**すりみそ(一休みそ)**  
**なす**  
  
**太赤字の食材です!**

**お楽しみ給食**  
**「お月見」**  
**7日(月)・15日(火)**  


<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	374Kcal	タンパク質	14.3g	脂質	11.3g	カルシウム	104mg	鉄	1.8mg	ビタミンA	125μg
ビタミンB1	0.2mg	ビタミンB2	0.16mg	ビタミンC	22mg	食物繊維	3.3g	食塩相当量	2.1g		