

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1火	○	みそラーメン		中華めん			633	24.7
		スープ		油	ぶた肉 わかめ みそ とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら とうもろこし		
		揚げきょうざ(2個) 青菜とメンマのソテー		油	きょうざ			
2水	○	ごはん		米			617	32.0
		ぶた肉のしょうが焼き		油 砂糖	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		
		野菜のごまじょうゆ和え のつべい汁		ごま ごま油 砂糖	ごま ごま油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり こまつな		
3木	○	ごはん		米			641	32.2
		さけのみみじ焼き		マヨネーズ	さけ	にんじん		
		即席漬け 筑前煮		さといも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	キャベツ きゅうり		
4金	○	ピリカラみそ丼		米 麦			658	27.2
		麦ごはん		油 砂糖 なたね油	ぶた肉 凍り豆腐 みそ とり肉	こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ たまねぎ にんじん		
		具		油 砂糖 なたね油	豆腐 かまぼこ ゆば	えのきたけ ねぎ ほうれんそう		
7月	○	ごはん		米			650	28.8
		チンジャオロース		かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ 干しいたけ		
		もやしのサラダ		ごま 砂糖 油 ごま油		こまつな もやし きゅうり		
8火	○	ごはん		米			674	25.5
		さんまのかば焼き		かたくり粉 油 砂糖	さんま			
		こまつなごま和え		ごま 砂糖		こまつな キャベツ 切り干しだいこん		
9火	○	ポークカレー		米 麦			668	23.9
		麦ごはん		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 とり肉 スキムミルク チーズ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ		
		ルウ		油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	きゅうり もやし とうもろこし 切り干しだいこん		
10木	○	ごはん		米			657	26.8
		とり肉の照り焼き		砂糖 油 なたね油	とり肉			
		かんぴょうの和え物		砂糖 ごま		こまつな かんぴょう にんじん		
11金	○	肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉		652	26.8
		庄和黒豆きな粉揚げパン		パン 油 砂糖	きな粉			
		アンサンブルエッグ ポトルケチャップ			アンサンブルエッグ			
15火	○	【十三夜献立】					657	29.6
		けんちんうどん		地粉うどん				
		汁		油 さといも	油揚げ 豆腐	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ほうれんそう		
16水	○	ごはん		米			654	29.7
		とりの照り焼き		砂糖 油 なたね油	ぶた肉	しょうが こんにゃく		
		肉炒め		砂糖 ごま ごま油		だいずもやし こまつな にんじん		
17木	○	トックスープ		トック ごま油	とり肉 卵		660	23.3
		麦ごはん		米 麦				
		たちのおフライ ポトルソース		油	たちのおフライ			
18金	○	きのこ和え		砂糖 ごま油			657	27.8
		相性汁		油 さつまいも	ベーコン みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	こまつな えのきたけ しめじ にんじん		
		コッペパンスライス		パン		ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく		
21月	○	【青森県の郷土料理】					656	30.3
		ごはん						
		ぶた肉のアップルソースがけ		油 砂糖	ぶた肉	たまねぎ りんご		
22火	○	みそ和え		ごま 砂糖	みそ		659	26.4
		せんべい汁		小麦せんべい	とり肉 凍り豆腐	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう		
		ごはん		米				
23水	○	いかのヤンニャムカンジャンがけ(ヤンニャムカンジャンは韓国の薬味しょうゆ)		かたくり粉 油 砂糖 ごま油	いか		602	33.7
		エリンギのソテー		油		にんにく しょうが ねぎ		
		チンゲンサイのソテー			フランフルト 生揚げ	エリンギ こまつな キャベツ にんじん		
24木	○	りんごゼリー		りんごゼリー			636	25.5
		ごぎつねごはん		米 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん		
		さわらの幽庵焼き			さわらの幽庵漬け			
25金	○	青菜のおかか和え		砂糖	かつお節		648	25.1
		田舎汁		じゃがいも	豆腐 みそ	キャベツ こまつな もやし		
		ごはん		米		にんじん しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう		
28月	○	五目厚焼き卵			五目厚焼き卵		642	25.6
		ひじきの和え物		砂糖	ひじき	かんぴょう もやし こまつな		
		秋野菜のみそぼろ煮		油 砂糖 さといも	ぶた肉 とり肉 凍り豆腐 みそ	れんこん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しめじ ほうれんそう		
29火	○	【図書館レストラン献立】					645	30.3
		セルフハムカツサンド		パン	ハムカツ			
		子供パンスライス		油		キャベツ きゅうり にんじん		
30水	○	ハムカツ ポトルソース		オリーブ油 砂糖	とり肉		637	32.9
		キャベツのサラダ		じゃがいも	ヨーグルト	はくさい にんじん たまねぎ だいこん パセリ		
		ポトフ						
31木	○	きのこのハヤシライス		米 麦			660	27.8
		マヨネーズ		油 ハヤシルウ じゃがいも	ぶた肉 とり肉 チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム たもぎたけ グリンピース トマト		
		コーンサラダ		油 砂糖		キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな		

\* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \* スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。  
 \* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。  
 \* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー		たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
	kcal	g						レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均栄養量	686	28.4(16.6)	26.9	93.9	394	3.2	331	0.65	0.57	31	6.3	2.6	