

| 献立名 |                                                                                     |                                                                                     |                                            | エネルギー | たんぱく質 | 体をつくる食品                                            |                                    | 体の調子を整える食品                             |                                                                     | 熱や力になる食品                                               |                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 日   | 主食                                                                                  | 牛乳                                                                                  | おかず                                        | kcal  | g     | 1 群                                                | 2 群                                | 3 群                                    | 4 群                                                                 | 5 群                                                    | 6 群                                 |
|     |                                                                                     |                                                                                     |                                            |       |       | たんぱく質                                              | 無機質                                | ビタミン                                   |                                                                     | 炭水化物                                                   | 脂質                                  |
| 1   |    |    | さんまの蒲焼<br>カントリーサラダ<br>さつま汁                 | 763   | 27.3  | さんま開き,鶏こま肉,<br>油揚げ,白みそ,赤みそ                         | 牛乳                                 | にんじん                                   | しょうが,きゅうり,<br>キャベツ,だいこん,レ<br>モン(果汁,生),玉葱,<br>ごぼう,ねぎ                 | 水稲穀粒(精白米),でん<br>ふん,上白糖,三温糖,さ<br>つまいも                   | 米ぬか油,油,米ぬか油                         |
| 2   |    |    | 中華モヤシそばのスープ<br>岩石揚げ<br>即席漬け                | 876   | 34.8  | 豚こま肉,豚骨,ゆで大<br>豆,たまご                               | 牛乳,ほしひじき<br>ちりめんじゃこ                | にんじん,にら                                | しょうが,にんにく,玉葱,<br>もやし,キャベツ,きく<br>らげ(乾),ねぎ,きゅうり,<br>だいこん              | 蒸し中華めん,でんぶ<br>ん,さつまいも,上白糖,<br>薄力粉                      | 油,ごま油,米ぬか油                          |
| 3   |    |    | 厚揚げとなすのみそ炒め<br>中華卵スープ                      | 690   | 25.4  | 豚ひき肉,生揚げ,赤み<br>そ,蒸しかまぼこ,たま<br>ご                    | 牛乳                                 | にんじん,チンゲンツア<br>イ                       | にんにく,しょうが,玉<br>葱,干し椎茸,なす,ねぎ                                         | おおむぎ(押麦),水稲<br>穀粒(精白米),三温糖,か<br>たくり粉                   | 油,米ぬか油,ごま油                          |
| 6   |    |    | 筑前煮<br>きなこ団子                               | 752   | 18.1  | 油揚げ,凍り豆腐,鶏モ<br>モ角切,きな粉(大豆)                         | 牛乳                                 | にんじん,さやいんげん                            | まいたけ,ぶなしめじ,<br>ごぼう,筍缶(国産),<br>干し椎茸,れんこん                             | 水稲穀粒(精白米),上白<br>糖,板こんにゃく,さとい<br>も,三温糖,白玉だん<br>ご,三温糖    | 油,米ぬか油                              |
| 7   |    |    | 手づくりさつま揚げ<br>磯の香和え<br>豚汁                   | 716   | 20.4  | すけとうだら(すり身),<br>豚モモこま肉,油揚げ,<br>白みそ,赤みそ             | 牛乳,ほしひじき,きさ<br>みのり,                | にんじん,ほうれんそ<br>う,こまつな                   | れんこん,えだまめ(冷<br>凍),しょうが,キャベツ,<br>もやし,ごぼう,玉葱,だ<br>いこん,ねぎ              | おおむぎ(押麦),水稲<br>穀粒(精白米),やまとい<br>も,かたくり粉,上白糖,<br>板こんにゃく  | 米ぬか油,油                              |
| 8   |   |   | マリネサラダ<br>ムギムギスープ                          | 663   | 29.3  | 無塩せきシュルダー<br>ベーコン,ひよこまめ(ゆ<br>で),大豆(ゆで)             | 牛乳,調理用1L牛乳                         | にんじん                                   | キャベツ,きゅうり,玉<br>葱,にんにく,セロリー,<br>かぶ                                   | 食パン,さつまいも,三<br>温糖,おおむぎ(押麦),<br>おおむぎ(米粒麦)               | 有塩バター,油                             |
| 9   |  |  | エコふりかけ<br>秋野菜の甘酢あんかけ<br>根菜のみそ汁             | 765   | 30.9  | 花かつお,鶏胸,生揚げ,<br>白みそ,赤みそ                            | 牛乳                                 | にんじん,青ピーマン,<br>こまつな                    | しょうが,れんこん,ご<br>ぼう,だいこん,ねぎ                                           | 水稲穀粒(精白米),おお<br>むぎ(押麦),三温糖,で<br>んぶん,さつまいも,三<br>温糖,さといも | 白ごま(乾),米ぬか油,ご<br>ま油                 |
| 10  |  |  | ミートビーンズソース<br>かぼちゃとチーズのサラダ<br>米粉のブルーベリーケーキ | 767   | 27.8  | 豚ひき肉,大豆(ゆで)                                        | 牛乳,ミックス(ダリット)チ<br>ーズ,調理用1L牛乳       | にんじん,日本かぼちゃ                            | 玉葱,セロリー,しょうが,に<br>んにく,かたくり粉,きゅうり,<br>冷凍かぼちゃ,レモン(果汁,<br>生),ブルーベリーソース | スパゲティ,ハーフ,薄<br>力粉,米粉,三温糖,はち<br>みつ,粉糖                   | 米ぬか油,ノンエックマヨ<br>ネーズ,粒マスタード,米<br>ぬか油 |
| 14  |  |  | キャベツたっぷりハンバーグ<br>ツナじゃがサラダ<br>なめこ汁          | 709   | 33.1  | 豚ひき肉,鶏ひき肉,押<br>し豆腐,たまご,ツナ缶,<br>絹ごし豆腐,赤みそ,白<br>みそ   | 牛乳,調理用1L牛乳                         | にんじん,ほうれんそう                            | 玉葱,キャベツ,なめこ,<br>ねぎ,だいこん                                             | 水稲穀粒(精白米),ドラ<br>イパン粉,じゃがいも,<br>上白糖                     | 米ぬか油,油                              |
| 15  |  |  | 和風あったか汁<br>かぼちゃのみつがらめ<br>がんづき              | 790   | 30.4  | 豚ばら肉,生揚げ,たま<br>ご                                   | 牛乳,調理用1L牛乳                         | にんじん,西洋かぼちゃ                            | 玉葱,はくさい,ねぎ                                                          | うどん,三温糖,かたくり<br>粉,三温糖,給食用は<br>ちみつ,薄力粉,黒砂糖              | 米ぬか油,ごま(いり),米<br>ぬか油,黒ごま(乾)         |
| 16  |  |  | ファイバードライカレー<br>キレートサラダ<br>カフェオレゼリー         | 790   | 29.2  | 豚モモひき肉                                             | 牛乳,寒天(粉),調理<br>用1L牛乳,クリーム<br>(乳脂肪) | にんじん,ほうれんそ<br>う,ブロッコリー                 | ごぼう,れんこん,玉葱,<br>しょうが,にんにく,<br>キャベツ,だいこん,エ<br>リンギ,梅干し                | 水稲穀粒(精白米),おお<br>むぎ(押麦),薄力粉,三<br>温糖,上白糖                 | 米ぬか油,白ごま(乾)                         |
| 17  |  |  | サヴァ・サンド<br>人参のラベ<br>ベーコンとさつまいもの<br>シチュー    | 770   | 34.1  | さば切り身,無塩せき<br>シュルダーベーコン,白<br>みそ                    | 牛乳,調理用1L牛乳                         | にんじん,ほうれんそう                            | にんにく,らっきょう<br>(甘酢漬),レモン,玉葱,冷<br>凍コーン                                | 子供パンスライス,でん<br>ぶん,薄力粉,上白糖,は<br>ちみつ,さつまいも               | 米ぬか油,オリーブ油,粒<br>マスタード,油,有塩バ<br>ター   |
| 20  |  |  | 豚肉のレモンソース炒め<br>五目味噌汁<br>キャロットオレンジゼリー       | 735   | 31.8  | 豚肩,木綿豆腐,油揚<br>げ,赤みそ,白みそ                            | 牛乳,寒天(粉)                           | にんじん                                   | 玉葱,にんにく,ねぎ,レモ<br>ン,だいこん,干し椎茸,温<br>州蜜柑,ストロベリー,レモ<br>ン(全果,生)          | 水稲穀粒(精白米),三温<br>糖,かたくり粉,板こんに<br>ゃく,上白糖                 | 油                                   |
| 21  |  |  | さんまの生姜煮<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>大根と油揚げのみそ汁        | 734   | 35.3  | さんま筒切り,鶏ささ<br>身,油揚げ,赤みそ,白<br>みそ                    | 牛乳,ひじき                             | にんじん,ほうれんそう                            | レモン(全果,生),しょ<br>うが,コーン,えだまめ,<br>だいこん,はくさい                           | 水稲穀粒(精白米),おお<br>むぎ(押麦),キヌア(玄<br>穀),三温糖                 | オリーブ油,ごま油                           |
| 22  |  |  | 秋のかみかみ和え<br>冬瓜と卵のとろとろ煮                     | 838   | 36.5  | 豚モモひき肉,大豆(国<br>産),鶏若鶏肉モモ,鶏<br>卵                    | 牛乳,かえり煮干し                          | にら                                     | にんにく,しょうが,<br>キャベツ,玉葱,干し椎<br>茸,とうがん,えのきた<br>け                       | 水稲穀粒(精白米),おお<br>むぎ(押麦),さつまい<br>も,でんぶん,三温糖              | 米ぬか油,ごま油,白ごま<br>(乾),油               |
| 23  |  |  | 塩こぶサラダ<br>ビーフンスープ                          | 679   | 36.5  | きな粉(大豆),豚モモ,<br>豚こま肉                               | 牛乳                                 | 赤ピーマン,にんじん,<br>チンゲンツアイ                 | もやし,きゅうり,もや<br>し                                                    | コッペパン,上白糖,糸<br>こんにゃく,ビーフン                              | 米ぬか油,油,ごま油                          |
| 24  |  |  | レバーとポテの<br>かりん揚げ<br>もやしのナムル<br>根菜のスープ      | 736   | 29.6  | 豚肝臓,豚こま肉,木綿<br>豆腐                                  | 牛乳                                 | にんじん,こまつな,と<br>うがらし                    | しょうが,にんにく,も<br>やし,ごぼう,ねぎ                                            | 水稲穀粒(精白米),かたくり<br>粉,じゃがいも,三温糖,<br>さといも,板こんにゃく,<br>でんぶん | 米ぬか油,米ぬか油,ごま<br>油                   |
| 27  |  |  | じゃこおかかふりかけ<br>塩豚とやさいのグリル<br>大根と厚揚げのスープ     | 740   | 33.8  | かつお節,豚肩ロース,<br>八丁みそ,鶏モモこま<br>肉,生揚げ                 | 牛乳,ちりめんじゃこ,<br>こんぶ                 | こまつな                                   | りょくとうもやし,はく<br>さい,玉葱,だいこん,ね<br>ぎ                                    | 水稲穀粒(精白米),水稲<br>めし(玄米),三温糖,さつま<br>いも                   | ごま油,ごま(いり),米ぬ<br>か油                 |
| 28  |  |  | 蒸し中華めん<br>てづくりじゃんぼしゅうまい                    | 786   | 36.4  | 豚モモこま肉,いか,む<br>きえび,かまぼこ,うず<br>ら卵水煮,蒸し豆腐,豚<br>モモひき肉 | 牛乳,こんぶ                             | にんじん                                   | しょうが,にんにく,玉<br>葱,筍缶(国産),干し<br>椎茸,もやし,はくさい                           | 蒸し中華めん,でんぶ<br>ん,生シウマイの皮                                | 油,ごま油                               |
| 29  |  |  | ライスモルトサラダ<br>鶏団子のみぞれ汁                      | 753   | 29.3  | 鶏ひき肉                                               | 牛乳,シュレッドチ<br>ーズ,きざみのり              | にんじん,ほうれんそ<br>う                        | しめじ,エリンギ,<br>きゅうり,キャベツ,<br>生姜,白菜,大根                                 | 食パン,砂糖,塩麹,か<br>たくり粉                                    | バター,油,                              |
| 30  |  |  | B・T・Sサラダ<br>サムゲタン                          | 676   | 30.6  | 木綿豆腐,豚ひき肉,<br>大豆,ツナ缶,鶏肉                            | 牛乳,韓国のり                            | にんじん,小松菜,ほ<br>うれんそう                    | しょうが,にんにく,<br>ねぎ,もやし,キャベ<br>ツ,大根                                    | 米,もち米,かたくり<br>粉                                        | 油,ごま油,白ごま                           |
| 30  |  |  | 塩バゼリごはん<br>ドラキュラスープ                        | 694   | 21.5  | 豚ひき肉,<br>無塩せきベーコン                                  | 牛乳                                 | バゼリ,カボチャ,人<br>参,赤ピーマン,トマ<br>トジュース,トマト缶 | 玉ねぎ,にんにく,<br>ピート                                                    | 米,大麦,ぎょうざの<br>皮,砂糖,小麦粉,マ<br>カロニ                        | 油,オリーブ油                             |

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に  マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。