



日付 曜日	献立名		主な働きと材料名			栄養価	
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギー	
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質
9 (木)			かしわの照焼き 紅白なます 京風みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく ★だいこん きんときになんじん ★だいこん にんじん ★ほうれんそう	こめ さとう いりごま いりごま すりごま さとう さといも	639 25.4
10 (金)			ししゃもからあげ ぶどう豆 もやしスープ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも だいず ベーコン	にんじん コーン もやし	こめ でんぶん こめあぶら さとう	617 25.2
14 (火)			スパゲッティミートソース 野菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	たまねぎ パセリ トマトピューレ にんじん もやし にら	こがたパン スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル こめあぶら	662 26.4
15 (水)			さわらの幽庵焼き 小松菜のごまあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ベーコン さわら たまご とうふ わかめ	たまねぎ コーン にんじん グリンピース ゆず(かじゅう) ★こまつな もやし にんじん にんじん ★ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら いりごま すりごま さとう でんぶん	599 26.3
16 (木)			チキンカレー 大根サラダ	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトペースト ★だいこん ★キャベツ	こめ おぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう こめあぶら	668 21.1
17 (金)			きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 白菜とツナのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ★はくさい きゅうり レモン(かじゅう)	こめ おぎ じゃがいも さとう こめあぶら さとう	605 19.7
20 (月)			焼き魚 煮びたし みそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ	★ほうれんそう もやし ★はくさい ★ねぎ	こめ さとう	607 28.0
21 (火)			昔のシチュー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう し ぶたにく だっしふんにゅう ハム	★はくさい にんじん ★キャベツ にんじん	コッペパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら	587 25.5
22 (水)			くじらのオーロラ煮 千草あえ みそ汁	ぎゅうにゅう く くじら あぶらあげ	しょうが ★ほうれんそう もやし にんじん ★だいこん ねぎ	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう いりごま すりごま さとう	608 26.8
23 (木)			おとくにれきし 乙訓歴史カレー フルーツの ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう か ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー みかんかん パインかん	こめ おぎ じゃがいも こなチーズ バター こむぎこ こめあぶら	694 21.5
24 (金)			チキンカツ (セレクトソース) 野菜いっぱいスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン みかん	★キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ★はくさい みかん	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう にんにく ごまあぶら すりごま	704 28.8
27 (月)			かしわのこはくあげ 豆腐チゲ風スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ ★はくさい ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら	667 26.5
28 (火)			ポークビーンズ もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんじん もやし	あじつけパン じゃがいも こめあぶら さとう さとう こめあぶら	665 26.2
29 (水)			麻婆だいこん ひじきのガーリック炒め	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひじき ベーコン	しょうが にんにく ★だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん オリーブオイル	580 19.2
30 (木)			じゃがいものからあげ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん パセリ ★はくさい ★ねぎ	こめ げんまい こめあぶら じゃがいも こめあぶら	597 21.2
31 (金)			煮魚 キャベツのおかか和え のっぺい汁 福豆	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず	しょうが ★キャベツ にんじん ごぼう ★だいこん ★ねぎ	こめ さとう さといも でんぶん	657 27.9

★は地元産野菜が納入される予定です。また、食材は天候等により、変更となる場合があります。