

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1火	○	みそラーメン 中華めん		中華めん			633
		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	24.7
		揚げぎょうざ(2個)		油	ぎょうざ		
		青菜とメンマのソテー		油		こまつな メンマ にんじん	
2水	○	ごはん		米			617
		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	32.0
		野菜のごまじょうゆ和え		ごま ごま油 砂糖		にんじん キャベツ きゅうり こまつな	
		のっぺい汁		さといも かたくり粉	とり肉 さつま揚げ 豆腐	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	
3木	○	ごはん		米			641
		さけのもみじ焼き		マヨネーズ	さけ	にんじん	32.2
		即席漬け			こんぶ	キャベツ きゅうり	
		筑前煮		さといも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく れんこん さやいんげん	
4金	○	ピリカラみそ丼 麦ごはん		米 麦			658
		具		油 ごま 砂糖 かたくり粉	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	27.2
7月	○	すまし汁			豆腐 かまぼこ ゆば	えのきたけ ねぎ ほうれんそう	
		ごはん		米			650
		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 बीマン たけのこ 干しいたけ	28.8
		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	○	レンファンタン(中華風かきたまスープ)		はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし	
		ごはん		米			674
		さんまのかば焼き		かたくり粉 油 砂糖	さんま		25.5
		こまつなのごま和え		ごま 砂糖		こまつな キャベツ 切り干しだいこん	
9水	○	みそ汁		じゃがいも	わかめ 油揚げ みそ	にんじん だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	
		ボークカレー 麦ごはん		米 麦			668
		ルウ		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	23.9
		鉄骨サラダ		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
		とり肉の照り焼き		砂糖 油 かたくり粉	とり肉		26.8
		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	
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	
11金	○	庄和黑豆きな粉揚げパン		パン 油 砂糖	きな粉		652
		アンサンブルエッグ ボトルケチャップ			アンサンブルエッグ		26.8
		さつまいもサラダ ボトルマヨネーズ		さつまいも マヨネーズ		にんじん きゅうり たまねぎ	
		ワントンスープ		ワントンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	
15火	○	【十三夜献立】					657
		けんちんうどん 地粉うどん		地粉うどん			29.6
		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	
		だいずとツナのサラダ		砂糖 油	だいず ツナ	きゅうり こまつな にんじん	
16水	○	みたらしだんご(3個)		白玉だんご 砂糖 かたくり粉			
		ビビンバ ごはん		米			654
		肉炒め		油 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが こんにゃく	29.7
		ナムル		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	えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ	
		麦ごはん		米 麦			660
		たちうおのフライ ボトルソース		油	たちうおのフライ		23.3
		きのご和え		砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ しめじ にんじん	
18金	○	相性汁		油 さつまいも	ベーコン みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	
		コッペパンスライス		パン			657
		フランクフルト バックケチャップ			フランクフルト		27.8
		焼きそば		蒸し中華めん 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ बीマン もやし	
21月	○	コールスローサラダ コールスロードレッシング		ドレッシング		こまつな みずな にんじん とうもろこし	
		【青森県の郷土料理】					656
		ごはん					30.3
		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	キャベツ こまつな にんじん 切り干しだいこん	
		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			659
		いかのヤンニヤムカンジャンがけ(ヤンニヤ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	にんにく しょうが ねぎ	26.4
23水	○	エリンギのソテー		油		エリンギ こまつな キャベツ にんじん	
		チンゲンサイのスープ			フランクフルト 生揚げ	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	
		りんごゼリー		りんごゼリー			
		こぎつねごはん		米 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	602
24木	○	さわらの幽庵焼き			さわらの幽庵漬け		33.7
		青菜のおかか和え		砂糖	かつお節	キャベツ こまつな もやし	
		田舎汁		じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん しめじ ほうれんそう こんにゃく ごぼう	
		ごはん		米			636
25金	○	五目厚焼き卵			五目厚焼き卵		25.5
		ひじきの和え物		砂糖	ひじき	かんぴょう もやし こまつな	
		秋野菜のみそそばろ煮		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	
		【図書館リストランテ献立】					648
28月	○	セルフハムカツサンド 子供パンスライス		パン			25.1
		ハムカツ ボトルソース		油	ハムカツ		
		キャベツのサラダ		オリーブ油 砂糖		キャベツ きゅうり にんじん	
		ポトフ		じゃがいも	とり肉	はくさい にんじん たまねぎ だいこん パセリ	
29火	○	ヨーグルト			ヨーグルト		
		きのこのハヤシライス 麦ごはん		米 麦			642
		ルウ		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	25.6
		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	
30水	○	豆腐ラーメン 中華めん		中華めん			645
		スープ		ごま油 かたくり粉 油	ぶた肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	30.3
		蒸しシュウマイ(2個)			シュウマイ		
		チャップチェ(はるさめと肉、野菜などを炒めた料理)		はるさめ ごま油 砂糖	ベーコン 卵 みそ	こまつな にんじん にんにく	
31木	○	ごはん		米			637
		ほっけの塩焼き			ほっけの塩漬け		32.9
		磯香和え 刻みのり			のり	キャベツ こまつな もやし	
		ずき焼き風煮		油 砂糖	ぶた肉 がんもどき 豆腐 ふ	はくさい ねぎ にんじん しらたき しめじ しゅんぎく	
31月	○	ごはん		米			660
		ユウリンチー(2個)		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	とり肉	ねぎ にんじん	27.8
		中華サラダ		砂糖 ごま油		もやし キャベツ きゅうり こまつな	
		スーミータン(中華風コーンスープ)		かたくり粉 ごま油	卵 フランクフルト	とうもろこし チンゲンサイ	

* 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とも、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	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g (％)	％	g	mg	mg	レチノール当量	B1	B2	C		
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