

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
				肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
										豆・豆製品	小魚・海藻	
1	水	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 石狩汁 ほうれん草の煮びたし	鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	米 里芋 こんにゃく	油	716.8 27.8 25.1 2.7	
2	木	食パン ミックスジャム	牛乳	プレーンオムレツ ホワイトソース ポークビーンズ アスパラとカリフラワーのサラダ りんご	プレーンオムレツ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ カリフラワー キャベツ りんご	食パン ミックスジャム ペンネ じゃがいも	油 ホワイトルウ ドレッシング	704.5 25.9 32.1 2.6	
3	金	文化の日										
6	月	ごはん	牛乳	餃子ロール 麻婆豆腐 もやしとにらのナムル	餃子ロール 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし	米 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	752.1 29.2 24.5 2.1	
7	火	米粉パン ソフトチョコ ミルメーク	牛乳	ハムステーキ かぼちゃのシチュー アスパラとベーコンのソテー	ハムステーキ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	米粉パン ソフトチョコ さつまいも ミルメーク	バター 油 オリーブ油	798 26.9 43.9 2.5	
8	水	ごはん 《いい歯の日献立》	牛乳	いわしのカリカリフライ けんちん汁 海藻サラダ	いわし 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ もやし キャベツ	米 こんにゃく 里芋	油 ドレッシング	709.3 21.4 25.6 2.2	
9	木	長距離走大会										
10	金	長距離走大会 予備日										
13	月	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ミニしょうゆ 中華風かきたま汁 なすのみそ炒め	ポークしゅうまい 豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ ねぎ たけのこ	米 片栗粉	油 ごま油	703.7 24.1 23.1 2.8	
14	火	バーガーパン	牛乳	サーモンフライ タルタルソース ポトフ風スープ ポイルキャベツ カスタードプリン	サーモンフライ ウインナー	牛乳	にんじん	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも カスタードプリン	油 タルタルソース	717.3 25.1 39.3 2.3	
15	水	ごはん	牛乳	親子煮 豆腐とわかめのみそ汁 和風サラダ	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ	米	ドレッシング	724.4 31.4 24.7 3.3	
16	木	ミルクパン チョコ大豆クリーム	牛乳	チキンパジルソテー ミネストローネ グリーンサラダ フレンチドレッシング	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ きゅうり	ミルクパン チョコ大豆クリーム じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	678.4 26 38 2.6	
17	金	ごはん	牛乳	ポークカレー チーズサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	714.6 24.4 21.2 2.1	
20	月	ごはん	牛乳	さんまの梅煮 ピリ辛みそ汁 おろし和え	さんま 豚肉 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ にんにく しょうが なめこ	米 こんにゃく 里芋	油	723.9 28.8 26.4 3.1	
21	火	スパゲティ ボンゴレ	牛乳	コロッケ 花野菜のコンソメ煮 メープルマフィン	豚肉コロッケ ベーコン ツナ あさり	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー	スパゲティ メープルマフィン	油 バター	764.2 23.6 39.9 2.3	
22	水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	厚焼き卵 きのこ汁 ひじきの煮物	厚焼き卵 鶏肉 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 えのき まいたけ しめじ ねぎ 野菜ふりかけ	米 里芋	油	658.8 25.6 19.2 2.7	
23	木	勤労感謝の日										
24	金	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 肉団子スープ 春雨サラダ	豚肉 鶏肉団子	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ ねぎ しいたけ 白菜 きゅうり	米 春雨	油 ドレッシング	635 22.9 18.6 1.3	
27	月	いりこ菜飯	牛乳	高野豆腐の煮物 かんぴょう汁 れんこんサラダ	豚肉 高野豆腐 卵 ロースハム	牛乳 いりこ	にんじん いんげん	しいたけ かんぴょう ねぎ しめじ れんこん きゅうり	米 片栗粉	油 ドレッシング	662.2 23.9 20.5 3	
28	火	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	ロールキャベツ カレー味スープ アスパラとコーンのサラダ 湘南ゴールドゼリー	ロールキャベツ ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	トマト にんじん アスパラ パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも 湘南ゴールドゼリー	油 ハヤシルウ カレールウ ドレッシング	627.6 23.2 28 3.1	
29	水	《大分県郷土料理》 ごはん	牛乳	モロの大分風から揚げ だんご汁 切り干し大根の煮物	モロ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	切干大根 大根 ごぼう ねぎ	米 ほうとう こんにゃく	油	704.8 25.6 23 2.4	
30	木	黒食パン はちみつ	牛乳	ポークジンジャー トマトスープ コールスロー	豚肉 ベーコン ロースハム	牛乳	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	黒食パン はちみつ じゃがいも	油 ドレッシング	600.1 25.4 31 2.9	

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

切り干し大根

切り干し大根は、収穫した大根を細長く切って天日干しにしたものです。千切りにしたものが一般的ですが、縦割りにしたもの、角切り、輪切りにしたものなどもあります。江戸時代に生産されるようになり、庶民の保存食として普及しました。乾燥させることによって、独特の甘みやパリパリとした歯ごたえがうまれます。食物繊維が豊富で、カルシウムやカリウム、鉄分などのミネラルも多く含まれています。

