



今月の舟形町の食材

にら アスパラガス
マッシュルーム

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	5	6	7	8	9	10
献立	たんじょうかいメニュー やさそば はるまき わかめスープ みかんゼリー 			さばのカレーやき さといものいために みそしる パイン	ぶたニラどんぶり おかかあえ たけのこのすましじる ぶどうゼリー	けんぽうきねんび
材料				さば、トマト、砂糖、カレー粉、里芋 鶏肉、こんにゃく、椎茸、人参 いんげん、油、豆腐、みそ、かつお節 ねぎ、ほうれん草、パイン缶	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし にら、にんにく、ごま油、オリーブオイル 砂糖、片栗粉、アスパラ、マッシュルーム、人参 かつお節、えのき、わかめ、葱、ドレッシング	
おやつ				ばりんこ ぎゅうにゅう	たいやき ぎゅうにゅう	
栄養成分				★567 △18.5 ○27.8 ◆1.5	★528 △11.2 ○26.5 ◆1.6	
日にち	12	13	14	15	16	17
献立	ハンバーグ ごもくきんぴら みそしる バナナ	あつやきたまご チンジャオロース みそしる チーズ	あかうおのみそやき ちくぜんに すましじる オレンジ	メンチカツ ちくわとやさいのあえもの みそしる りんごゼリー	マーボーどんぶり こまつなのナムル みそしる パイン	ポークカレー やさいスープ ヨーグルト
材料	豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、ソース キャベツ、鶏肉、ごぼう、人参、油 しらたき、ピーマン、ごま、かぶ わかめ、みそ、かつお節、バナナ	卵、昆布だし、砂糖、片栗粉、豚肉 葱、生姜、ピーマン、人参、もやし 玉ねぎ、オリーブオイル、小松菜、油揚げ じゃが芋、みそ、かつお節、チーズ	赤魚、みそ、砂糖、鶏肉、蓮根 こんにゃく、人参、ほうれん草 葱、いんげん、砂糖、油、ごぼう なると、玉ねぎ、かつお節、オレンジ	鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、乳 油、ソース、アスパラ、もやし、人参 ちくわ、豆腐、椎茸、かつお節 ねぎ、みそ、ゼリー	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、人参 生姜、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉 小松菜、もやし、コーン、わかめ、みそ 大根、なめこ、かつお節、バリエ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピーズ、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、小松菜、アスパラ ヨーグルト
おやつ	ハーベスト ぎゅうにゅう	ヨーグルト おせんべい	ソフトせんべい ぎゅうにゅう	パンダクッキー ぎゅうにゅう	スティックパン ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分	★541 △17.7 ○20.7 ◆1.5	★516 △14.8 ○22.1 ◆1.5	★512 △13.0 ○22.3 ◆1.6	★586 △20.9 ○27.1 ◆1.4	★550 △20.7 ○23.7 ◆1.5	
日にち	19	20	21	22	23	24
献立	とりのごまみそやき コールスローサラダ ごもくじる バナナ	とうふのナゲット やさしいため みそしる ふりかけ	さけのみそマヨやき こめこめんサラダ すましじる パイン	ドライカレー やさいスープ フルーツヨーグルト	★たんじょうかいメニュー ※ ごはんはいりません	ちゅうかどんぶり みそしる チーズ
材料	鶏肉、砂糖、ごま、みそ、キャベツ きゅうり、人参、コーン、ドレッシング ねぎ、里芋、油揚げ、椎茸、油 かつお節、バナナ	ガッツ(豆腐、魚肉、小麦、枝豆) もやし、人参、豚肉、玉ねぎ、にら コーン、かぶ、厚揚げ、小松菜 みそ、かつお節、ふりかけ	鮭、みそ、マヨネーズ、パセリ 米粉麺、人参、アスパラ、キャベツ アスパラ、かつお節、ほうれん草、豆腐 えのき、パイン缶	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油 生姜、枝豆、ルウ、ソース、キャベツ カレー粉、アスパラ、椎茸、マッシュルーム みかん、パイン、バナナ、ヨーグルト	中華麺、キャベツ、人参、ピーマン もやし、豚肉、かつお節、ソース、油 香辛料、キャベツ、春雨、小麦粉、えのき わかめ、玉ねぎ、椎茸、中華だし、ドレッシング シフォンケーキ(町公社手作り) ぎゅうにゅう	豚肉、椎茸、人参、白菜、もやし にんにく、生姜、ごま油、鮭 中華だし、片栗粉、小松菜 かつお節、みそ、チーズ
おやつ	あじしらべ ぎゅうにゅう	ビスコ ぎゅうにゅう	サンドイッチ ぎゅうにゅう	ぼたぼたやき むぎちや		おせんべい
栄養成分	★589 △18.8 ○23.9 ◆1.5	★518 △19.0 ○19.4 ◆1.2	★550 △17.5 ○21.6 ◆1.5	★541 △16.0 ○21.0 ◆1.5	★535 △20.9 ○21.8 ◆1.6	
日にち	26	27	28	29	30	31
献立	しおだれやきにく いそあえ みそしる ミニゼリー	さばみそに すきこんぶいため かきたまじる バナナ	えびカツ アスパラサラダ マカロニスープ チーズ	ミニオムレツ にくじゃが みそしる パイン	きつねどんぶり ごまあえ みそしる オレンジ	チキンカレー やさいスープ ヨーグルト
材料	豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく ごま油、アスパラ、もやし、人参 青のり、かつお節、じゃが芋 ねぎ、油揚げ、みそ、ゼリー	さば、みそ、砂糖、酢 すき昆布、しらたき、人参、油 さつま揚げ、いんげん、えのき、卵 にら、豆腐、かつお節、バナナ	えび、たら、玉ねぎ、パン粉、油 ソース、アスパラ、キャベツ、人参、鶏肉 ドレッシング、わかめ、玉ねぎ、椎茸 アスパラ、パセリ、マッシュルーム、チーズ	鮎(鰻)、マッシュルーム、砂糖、キャベツ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 しらたき、グリルピーズ、砂糖、しめじ 小松菜、みそ、かつお節、バリエ	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油 揚げ、砂糖、グリルピーズ、小松菜 もやし、ごま、ねぎ、豆腐、みそ わかめ、かつお節、オレンジ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピーズ、にんにく、生姜、油 ルウ、わかめ、ほうれん草、アスパラ ヨーグルト
おやつ	えびせんべい ぎゅうにゅう	ほしたべよ ジョア	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	オランダせんべい ぎゅうにゅう	えらぶおやつ ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分	★510 △13.0 ○25.9 ◆1.5	★558 △12.1 ○21.5 ◆1.6	★561 △21.1 ○26.2 ◆1.5	★560 △18.3 ○21.6 ◆1.5	★584 △20.6 ○23.3 ◆1.5	
備考	*お弁当(白米)とはし、おしほりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。 *はしとおしほりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。 *23日はお誕生日会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしほりを忘れないで下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつの表記になっています。 *業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。					