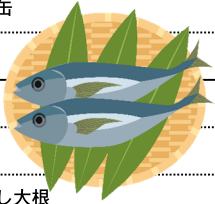




よていにこんだてひょう

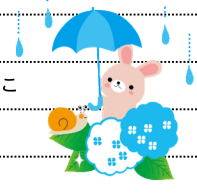


ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (火)	○	チンジャオロースー井	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ビーマン しょうが たけのこ にんにく	米 麦 ごま油 サラダ油	601	24.9	14.9	2.12
		ワントンスープ	豚肉	小松菜 人参 長ねぎ もやし 干しいたけ	ワントンの皮				
		フルーツ白玉		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
2 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	619	30.5	16.6	2.65
		あじの照り焼き	あじ		でん粉 水あめ きび砂糖 サラダ油				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉	さやいんげん 人参 切干し大根	きび砂糖 サラダ油				
		呉汁	大豆 豆腐 みそ	人参 ごぼう 長ねぎ 白菜					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
3 (木)	○	ソース焼きそば	ぎゅうにゅう／ 青のり 豚肉	人参 キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし 干しいたけ	中華めん サラダ油	608	23.6	21.7	2.92
		もずくとチンゲンサイのスープ	おきなわもずく 鶏肉	チンゲン菜 人参 玉ねぎ					
		黒糖豆腐ドーナツ（小麦・乳入り）	豆腐		ミックス粉 黒砂糖 ごま サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
4 (金)	○	じゃごごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん		米 麦	612	23.5	20.4	2.14
		じゃがいもと豚肉の韓国みそ煮	みそ 豚肉	にんにく 長ねぎ	じゃがいも 砂糖 ごま ごま油				
		ナムル		小松菜 キャベツ 大豆もやし	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		わかめと豆腐のスープ	豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ えのきたけ					
		河内ばんかん（柑橘果物）		かわちばんかん					
7 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	611	22.4	17.6	1.76
		ツナとチーズの春巻き	いんげん豆 ツナ チーズ	小松菜	小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも サラダ油				
		切干大根のサラダ		人参 キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖 ごま サラダ油				
		うずら卵とコーンのスープ	うずら卵	人参 玉ねぎ コーン缶 白菜					
		小魚	煮干し						
8 (火)	○	きなこトースト	ぎゅうにゅう／ きな粉		食パン 砂糖 メープルシロップ マーガリン	639	24.2	26.5	2.35
		かぶのブラウンシチュー（乳入り）	ひよこ豆 豚肉 チーズ	人参 かぶ 玉ねぎ にんにく	米粉 じゃがいも バター サラダ油				
		ごまドレッシングサラダ		小松菜 キャベツ コーン缶 もやし	きび砂糖 ごま サラダ油				
		メロン		メロン					
		小魚	煮干し						
9 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	600	27.1	17.3	2.44
		ほっけの文化干し	ほっけ						
		さつまいもの甘辛そぼろ煮	大豆 豚肉	玉ねぎ 干しいたけ	しらたき さつまいも でん粉 砂糖 サラダ油				
		豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 長ねぎ なめこ					
		河内ばんかん（柑橘果物）		かわちばんかん					
10 (木)	○	プルコギチャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ビーマン しょうが 玉ねぎ にんにく	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油	626	23.3	22.8	2.54
		バンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		トックとキムチのスープ	みそ 鶏肉	チンゲン菜 白菜 キムチ 干しいたけ	トック サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉		メープルシロップ カシューナッツ				
11 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	622	27.4	21.7	2.29
		いわしのかば焼き	いわし	しょうが	でん粉 砂糖 サラダ油				
		おひたし		小松菜 人参 もやし	ごま				
		だいこんのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	大根 長ねぎ ぶなしめじ					
		いり大豆	大豆						
12 (土)	○	ポークカレーライス（小麦・乳入り）	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	人参 しょうが 玉ねぎ にんにく レーズン	米 麦 小麦粉 じゃがいも きび砂糖 バター サラダ油	609	20.7	18.4	2.04
		ひじきのマリネ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 サラダ油				
		さくらんぼ		さくらんぼ					
		小魚	煮干し						
16 (水)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦	610	25.2	17.8	2.04
		高野豆腐入り酢豚	高野豆腐 豚肉	人参 ビーマン たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	でん粉 砂糖 サラダ油				
		うずら卵とチンゲンサイのスープ	わかめ うずら卵	チンゲン菜 人参 しょうが 長ねぎ ほんしめじ	春雨				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		いり大豆	大豆						



県民の日献立
★千葉県産のいわしを使



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I n e r g y	たんぱく し つ	し し つ	えん ぶ ん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる		g	g	g
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	603	26.0	16.4	2.13
		さばのにんにくごまみそ焼き	みそ さば		きび砂糖 ごま				
		じゃがいもの煮つけ			しらたき じゃがいも 砂糖				
		沢煮椀	豚肉		こんにゃく				
		ミニぶどうゼリー			ゼリー				
18 (金)	○	ラタトゥイユスパゲティ（小麦・乳入り）	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン ズッキーニ 玉ねぎ なす マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	604	23.2	21.7	2.31
		千切り野菜スープ		人参 パセリ キャベツ セロリー 玉ねぎ	じゃがいも				
		手作りごまチーズスコーン	チーズ 牛乳		小麦粉 砂糖 ごま バター				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
21 (月)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	606	25.5	25.2	2.49
		シェパーズパイ（乳入り）	レンズ豆 豚肉 牛乳 チーズ	トマト缶 玉ねぎ	米粉 じゃがいも バター サラダ油				
		バジルドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		野菜とうずら卵のスープ	うずら卵	小松菜 人参 玉ねぎ ぶなしめじ					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
22 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	654	28.5	20.4	2.40
		子持ちししゃもの天ぷら	ししゃも（卵入り）		小麦粉 サラダ油				
		大豆のいそ煮	大豆 ひじき 鶏肉	さやいんげん 人参 たけのこ	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	じゃがいもこんにゃく サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
23 (水)	○	ナシゴレン（えび入り）	ぎゅうにゅう／ えび 鶏肉	ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく	米 麦 きび砂糖 サラダ油	588	23.8	18.6	2.15
		ごぼうと青大豆のサラダ	青大豆	人参 キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖 ごま サラダ油				
		ポテトスープ	豚肉	小松菜 人参 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油				
		黄桃缶		黄桃缶					
		アーモンド			アーモンド				
24 (木)	○	肉そぼろ丼	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	人参 グリンピース しょうが 玉ねぎ	米 麦 砂糖 サラダ油	603	23.5	18.1	2.23
		のりごま和え	のり	人参 キャベツ きゅうり もやし	ごま ごま油 サラダ油				
		とうがんのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	冬瓜 長ねぎ ぶなしめじ					
		金時豆の甘煮	いんげん豆		水あめ きび砂糖				
25 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	610	28.7	20.8	2.17
		いわしの梅こんぶ煮	いわし	しょうが 長ねぎ 梅干し	きび砂糖				
		ごまあえ		小松菜 人参 もやし	きび砂糖 ごま				
		むらくも汁（卵入り）	豆腐 豚肉 卵	人参 長ねぎ	でん粉				
		いり大豆	大豆						
28 (月)	○	ガーリックライス（乳入り）	ぎゅうにゅう／	にんにく	米 麦 オリーブ油 バター	614	21.2	16.0	1.95
		チリビーンズ	大豆 レンズ豆 豚肉	トマト缶 人参 パセリ 玉ねぎ にんにく	米粉 サラダ油				
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり レモン果汁	じゃがいも 砂糖 サラダ油				
		キャベツとコーンのスープ		小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶					
		すいか		すいか					
29 (火)	○	なす入り麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら しょうが なす にんにく 長ねぎ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	651	27.0	19.8	2.32
		ビーフンスープ	わかめ 鶏肉	人参 長ねぎ えのきたけ	ビーフン				
		フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー（りんご、もも、ぶどう、豆乳ゼリー）				
		アーモンド			アーモンド				
30 (水)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒糖パン	689	30.7	28.3	2.29
		さけのレムラードソース焼き	さけ	パセリ きゅうり 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ				
		コールスローサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		かぼちゃのシチュー	青大豆 いんげん豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ	米粉 じゃがいも 生クリーム バター サラダ油				
		冷凍アップルコンポート		りんごコンポート					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2g未満です。

平均栄養量	618	25.3	20.0	2.27
-------	-----	------	------	------

