

日	こんだてめい	のみもの	あか なかま 赤の仲間・ 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ 体の調子を整える	1料理 - 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2火	<b>防災献立</b> 秋野菜のカレーライス 手作り福神漬け 元氣ヨーグルト <small>アルファ化米使用</small>		豚こま肉 牛乳 ハルメザンチーズ	アルファ化米 じゃがいも さつまいも 小麦粉 三温糖	米サラダ油 にんじん	セロリー にんにく しょうが 玉葱 れんこん しめじ りんご きゅうり だいこん しょうが 2.2 g	630 kcal 96.6 g 22.4 g 20.6 g 2.2 g		
3水	ごこ五穀ごはん とりにく 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 さつまいもの味噌汁		鶏もも肉 豚こま肉 油揚げ 大豆(国産、乾) 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 干ひじき(アヲル 益、乾)	精白米 おおむぎ(押麦) たかきび あわもち 玄米 しおこうじ 糸こんにゃく 三温糖 さつまいも	白いりごま 米サラダ油	にんじん ごまつな	えのきたけ ねぎ	594 kcal 72.8 g 26.7 g 24.4 g 2.3 g
4木	ジャージャーめん (もやしのナムル) じゃがバター ブルーン個包装		豚ひき肉 大豆(国産、乾) テンメンジャン 赤みそ	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも	ごま油 米サラダ油 白いりごま 有塩バター	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉 葱 ねぎ もやし しょうが ブルーネ	587 kcal 70.7 g 23.6 g 29.1 g 2.3 g
5金	うめちや梅茶づけ 鮭の塩焼き わふう和風サラダ くだもの(きよぼう)		糸削りぶし 塩づけ	牛乳 刻みのり カットわかめ	精白米 三温糖	白いりごま 米サラダ油 ごま油	糸みつば にんじん	カリカリ梅 キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍 えだまめ(冷凍) 巨峰	466 kcal 65.5 g 21.8 g 14.8 g 2.2 g
8月	すぎもと杉本さんのなす入りマーボー豆腐丼 ハンサンスー いりこのごまからめ		豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳 かたくちいわし (煮干し)	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん にら 	にんにく しょうが ただけの干し椎茸 なす ねぎ もやし きゅうり	546 kcal 73.2 g 25.1 g 18.8 g 2.4 g
9火	バインロール 魚のバーベキューソース ミネストローネスープ		すけとうだら ベーコン 鶏胸肉 ひよこまめ(乾)	牛乳	バインロール(薄力 粉、乾燥トウモロコシ、 砂糖、脱脂粉乳、イースト) かたくり粉 小麦粉 三温糖 シエルマカロニ	米サラダ油	にんじん トマト缶詰	りんご 玉葱 にんにく レモンキャ ベツ しめじ ホールコーン冷凍	531 kcal 64.4 g 25.1 g 20.3 g 1.9 g
10水	ターメリックライス・チキンクリームソースがけ 青大豆とひじきのサラダ さつまいものココアボール	シ ョ ア	鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳 青大豆	牛乳(料理用) 生クリーム 干ひじき ショア(脱脂粉乳、 カット果汁、砂糖)	精白米 小麦粉 上白糖 さつまいも	米サラダ油 ごま油 有塩バター	にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 レモン キャベツ きゅうり	580 kcal 94.0 g 19.8 g 15.1 g 1.6 g
11木	ビビンバ(小松菜のナムル) たまごスープ きなこビーンズ		豚ひき肉 油揚げ 鶏胸肉 たまご 炒り大豆 きな粉(大豆)	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 干しぜんまい ただけのこ もやし ホールコーン冷凍 クリームコーン 玉葱	548 kcal 70.4 g 24.3 g 22.0 g 2.5 g
12金	さんまごはん かきたま汁 くだもの(りんご)		さんま 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	精白米 精麦 かたくり粉 上新粉 三温糖	白いりごま 米サラダ油	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 えのきたけ りんご	584 kcal 72.7 g 22.5 g 22.9 g 2.1 g
16火	まちださん町田産キムチの豚キムチ丼 ワンタンスープ くだもの(なし)		豚もも肉 うすら卵 たまご 豆乳	牛乳	精白米 三温糖 ウエーブフワンの 皮	米サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん ごまつな にら 	にんにく ねぎ 玉葱 はくさいキムチ だいこん もやし しなちく しょうが なし	511 kcal 75.1 g 21.0 g 14.5 g 2.0 g
17水	サンマーめん(神奈川県ご当地) うすらの卵のしょうゆ煮 そくせき漬け 町田産ブルーベリーの米粉マフィン		豚もも肉 うすら卵 たまご 豆乳	牛乳 塩昆布 プレーンヨーグル ト	蒸し中華めん かたくり粉 粉 上白糖	米サラダ油	にんじん ごまつな 	しょうが だいこん 干し椎茸 玉葱 もやし きくらげ ねぎ キャベツ ブルーベリー	590 kcal 76.8 g 23.1 g 22.2 g 2.2 g
18木	げんまいい玄米入りごはん 魚のごまみそ焼き からし和え けんちん汁		ざわら 赤みそ 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳	精白米 玄米 三温糖 板こんにゃく さいとも	白いりごま ごま油	にんじん ごまつな	もやし ごぼう だいこん 干し椎 ねぎ	533 kcal 67.4 g 27.2 g 19.0 g 2.2 g
19金	きのこピラフ 鶏肉のカーリットマトソース とうもろこしとがんと小松菜のコンソメスープ	飲 む ヨ ー グ ル ト	鶏むね肉 鶏もも肉 ベーコン 豚もも肉 うすら卵	飲むヨーグルト (アシドミルク:乳 製品、砂糖、オリゴ 糖) ハルメザンチーズ	精白米 精麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも	米サラダ油	にんじん トマトピューレ ごまつな	玉葱 とうがん とうもろこし冷凍 マッシュルーム水煮 しめじ しいたけ グリーンピース(冷凍) にんにく	465 kcal 78 g 16.7 g 9.5 g 2.6 g
22月	ししく2色おはぎ(きなこ・ごま) おひたし 焼きししゃも 豚汁		きな粉(大豆) 糸削りぶし 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも(生干し)	もちごめ 精白米 上白糖 じゃがいも 板こんにゃく	黒いりごま 米サラダ油	ほうれんそう にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	543 kcal 81.0 g 21.3 g 16.6 g 1.6 g
24水	ハッシュドポーク・ターメリックライス ツナドレッシングサラダ 型抜きチーズ		豚もも肉 マグロツナ	牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 小麦粉	米サラダ油	にんじん	にんにく 玉葱 グリーンピース(冷凍) きゅうり キャベツ だいこん レモン とうもろこし冷凍	624 kcal 79.5 g 23.0 g 23.3 g 2.2 g
25木	ごはん 生揚げの中華煮 やさい こんがろ野菜の昆布和え 菊花みかん		生揚げ 豚ひき肉	牛乳 塩昆布	精白米 三温糖 かたくり粉	米サラダ油 白いりごま	にんじん	しょうが にんにく ただけのキャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ だいこん グリーンピース冷凍 きゅうり みかん	539 kcal 71.3 g 23.6 g 20.4 g 1.4 g
26金	とうもろこし豆乳フレンチトースト コーンと白いんげんまめのポタージュ 小松菜のサラダ		たまご 豆乳 国産白いんげん ペースト ポークウインナー 鶏むね肉	牛乳	食パン(強力粉、イ ースト、砂糖、脱脂粉 乳、イースト) 上白糖	有塩バター ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	とうもろこし冷凍 玉葱 もやし にんにく	669 kcal 82.2 g 29.0 g 20.5 g 3.0 g
29月	きつねうどん いかの香味焼き 野菜のごま和え お月見だんご		鶏むね肉 油揚げ 板なしかまぼこ いか 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳	冷凍うどん 三温糖 白玉粉 上新粉 かたくり粉	白いりごま	ごまつな にんじん	玉葱 しめじ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	518 kcal 70.6 g 27.8 g 15.1 g 3.2 g
30火	カレーピラフ 豆腐と鶏肉のナゲット キャベツたっぷりスープ		鶏むね肉 木綿豆腐 豚もも肉 ベーコン	牛乳	精白米 かたくり粉 パン粉(乾燥) 上白糖	米サラダ油 米白絞油	にんじん	玉葱 しょうが マッシュルーム水煮 たまねぎ 干し椎茸 キャベツ しめじ とうもろこし冷凍	551 kcal 65.9 g 24.4 g 23.2 g 2.2 g

※料理量の都合により、献立を変更することがあります。