

日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ごはん					米			酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 削り節	718 kcal 30.7 g	
		豚肉の生姜焼き	豚肉		にんじん	生姜 玉ねぎ キャベツ	片栗粉	油				
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく	ごま油				
		牛乳		牛乳								
2	火	ごはん					米			トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 しょうゆ 米酢 からし 濃口しょうゆ	746 kcal 29.5 g	
		麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油				
		中華風サラダ	チキンハム		小松菜 にんじん	もやし コーン	砂糖	いりごま ごま油				
		牛乳		牛乳								
3	水	ごはん					米			濃口しょうゆ 酒 みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 削り節	756 kcal 31.3 g	
		山賊焼き	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉	揚げ油				
		三色おひたし			にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖					
		えのきのすまし汁		わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ						
		牛乳		牛乳								
4	木	歯と口の健康週間（～10日）									濃口しょうゆ 煮干し	783 kcal 31.3 g
		ごはん					米					
		ぎばの塩焼き	ぎば									
		さやいんげんの土佐和え	花かつお		さやいんげん にんじん							
		根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう						
		牛乳		牛乳								
5	金	黒糖パン					黒糖パン			酒 塩 しょうゆ チキンスープ 酢 塩 しょうゆ	766 kcal 31.1 g	
		小松菜のクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	油 バター				
		レモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油				
		牛乳		牛乳								
8	月	ごはん					米			ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 塩 ガーリックパウダー チキンスープ 塩 しょうゆ チキンスープ	806 kcal 31.5 g	
		お豆のドライカレー	豚ひき肉 ひきわり大豆 レンズ豆 ひきわりひよこ豆		にんじん	玉ねぎ	片栗粉					
		米粉マカロニのスープ	ベーコン		にんじん パセリ粉	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉マカロニ					
		牛乳		牛乳								
9	火	ごはん					米			濃口しょうゆ みりん 米酢 濃口しょうゆ	707 kcal 26.9 g	
		筑前煮	鶏肉 竹輪		にんじん さやいんげん 小松菜 にんじん	たけのこ ごぼう 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油				
		梅肉和え				もやし コーン 梅肉	砂糖					
		牛乳		牛乳								
10	水	麦ごはん					米 大麦			酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	748 kcal 28.8 g	
		切干大根入りビビンバ	牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん にら	にんにく 生姜 もやし 切干大根	砂糖 片栗粉	いりごま すりごま ごま油 油				
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜		油				
		牛乳		牛乳								
11	木	入梅献立									濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 酢 煮干し	756 kcal 29.4 g
		ごはん					米					
		いわしの梅しょうゆだれ	いわし			梅肉	片栗粉 砂糖	揚げ油				
		ゆず香和え			小松菜 にんじん	キャベツ ゆず果汁	砂糖					
		玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ 一休みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ						
		牛乳		牛乳								
12	金	ごはん					米			みりん 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節 濃口しょうゆ 酒	772 kcal 34.3 g	
		じゃがいもと厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油				
		ピーマンとじゃこの炒り煮	竹輪 花かつお	ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん		砂糖					
		牛乳		牛乳								
15	月	ごはん					米			濃口しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン テンメンジャン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節	772 kcal 31.8 g	
		厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 片栗粉	油				
		たぬき汁	さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	えのきたけ 生姜	こんにゃく 片栗粉					
		牛乳		牛乳								

日	曜日	献立	主な食品						エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16	火	新しょうがごはん			新しょうが	米		淡口しょうゆ 酒 だし昆布	723 kcal 32.9 g	
		鶏肉のみたらし焼き	鶏肉		生姜	砂糖 片栗粉		酒 塩 こしょう みりん 濃口しょうゆ		
		具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	大根 もやし しめじ	こんにゃく			煮干し
		牛乳		牛乳						
17	水	ごはん				米		みりん 酒	756 kcal 33.9 g	
		じゃが豚キムチ	豚肉		にんじん なら	玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり	じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	油 すりごま ごま油		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 米酢
		パンパンジー風サラダ	ささみ みそ		にんじん					
		牛乳		牛乳						
18	木	郷土料理（群馬県）							798 kcal 26.7 g	
		ごはん				米				
		ホルモン揚げ	竹輪				小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油		ウスターソース みりん 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
		上州きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油		みりん 酒 濃口しょうゆ 削り節
19	金	キャベツのみそ汁	豆腐 みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ			781 kcal 35.5 g	
		味付けパン					味付けパン			
		鶏肉のトマト煮	鶏肉		にんじん さやいんげん トマト 缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油		塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ トマトピューレー バジル粉
		海と畑のサラダ	大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		濃口しょうゆ 酢
22	月	お茶の日献立							751 kcal 33.4 g	
		ごはん				米				
		鮭の玉露揚げ	鮭				片栗粉	揚げ油		塩 こしょう 酒 玉露 ゆかり
		キャベツのゆかり和え				キャベツ				淡口しょうゆ 煮干し
23	火	なすのみそ汁	油揚げ 一休みそ		にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ			710 kcal 32.1 g	
		牛乳		牛乳						
		まごわやさしい献立								
		ツナひじきごはん	ツナ 鶏肉	ひじき	にんじん		米 砂糖 砂糖	油 いりごま		淡口しょうゆ 塩 だし昆布 濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ 酒 みりん 煮干し
24	水	じゃがいものみそ汁	油揚げ 一休みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		833 kcal 31.5 g	
		牛乳		牛乳						
		ごはん				米				
		豆腐チゲ	豚肉 豆腐		にんじん なら	白ねぎ えのきたけ 白菜キムチ		ごま油		濃口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ
25	木	揚げ餃子	ぎょうざ					揚げ油	807 kcal 24.4 g	
		牛乳		牛乳						
		ごはん				米				
		ハッシュドボーク	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース		油		赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう
26	金	フルーツミックス				パインアップル缶 もも缶 アロエ	みかんゼリー		730 kcal 29.7 g	
		牛乳		牛乳						
		ごはん				米				
		鶏肉の中華炒め	鶏肉 厚揚げ		にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 淡口しょうゆ 酢
29	月	中華スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ		油	塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ	766 kcal 33.9 g
		牛乳		牛乳						
		ごはん				米				
		肉キャベツ	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 生姜 りんご	砂糖 片栗粉	油	酒 みりん 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース コチュジャン トウバンジャン	
30	火	鶏肉と春雨のスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	緑豆春雨	油	塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンスープ	794 kcal 31.4 g
		牛乳		牛乳						
		ごはん				米				
		鶏肉とうずら卵のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	酒 酢 濃口しょうゆ みりん 削り節	
30	火	豆腐の赤だし	豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			794 kcal 31.4 g	
		牛乳		牛乳						

- ◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
- ◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ◇カレーに使用しているルーは、アレルギー28品目を使用していません。
- ◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
- ◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ(エビの形をしたプランクトン)、カニが混入している可能性があります。

今月使用予定の京田辺市産の食材

- 米 ○青ねぎ ○玉葱
- にんにく ○キャベツ ○きゅうり ○なす

