

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)	みどりの仲間 (体の調子を整える)	きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加ゆム 鉄
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いち類・砂糖	油脂・糧実類 食塩相当量
29 木	ごはん				米	19.9 g
	豚肉のスタミナ揚げ	レバー (豚肉) ,豚肉	にら		米粉,砂糖	328 mg
	元気もりもりキャベツサラダ		にんじん,みずな,にんにく	キャベツ,玉ねぎ	油	5.1 mg
30 金	夏野菜のパワフルみそ汁	豚肉,豆腐,みそ	にんじん	なす,ゆががお,ねぎ,こんにやく	じゃがいも	1.9 g
	ごはん				米	17.6 g
	真っ赤なトマトのチキンカレー	鶏肉	トマト,にんじん,いんげん	玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,りんご	じゃがいも,はちみつ	347 mg
2 月	紫キャベツと塩昆布のサラダ		にんじん	紫キャベツ,キャベツ,きゅうり	砂糖	5.1 mg
	ソーダ、ゼリー食べよう!				ソーダゼリー・梨ゼリー、レモンゼリー、砂糖	2.3 g
	自分で作るおにぎり	焼きのり			米	15.7 g
3 火	ひじきふりかけ	かつお節			ごま,油	334 mg
	乾パン				砂糖	3.4 mg
	すいとん汁	豚肉,油揚げ	にんじん	はくさい,ねぎ	乾パン	1.7 g
4 水	冷凍みかん			冷凍みかん	さつまいも,すいとん	
	枝豆ごはん			えだまめ	米	19.2 g
	水沢バリアリジャンボ唐揚げ	鶏肉		にんにく,しょうが	米粉,からむし麺,パン粉	316 mg
5 木	福神あえ			福神漬,キャベツ,きゅうり	ごま	10.3 mg
	お祝いすまし汁	あさり,豆腐,かつお節	みつば	はくさい,えのき	花魁	3.3 g
	マスカットゼリー				マスカットゼリー	
6 金	ごはん				米	21.3 g
	笹カマのマヨネーズ焼き	笹かまぼこ	スキムミルク,チーズ,あおのり粉		薄力粉	366 mg
	カリカリじゃこきゅうり		揚げちりめん	キャベツ,きゅうり	油,ごま	6.2 mg
7 土	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,かまぼこ,豚肉,たまご	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,ねぎ,こんにやく	じゃがいも,砂糖	2.4 g
	ごはん				米	19.1 g
	豆みそ	大豆,みそ			砂糖	312 mg
8 日	和風サラダ		にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん	砂糖	5.4 mg
	豆乳ちやんぽんスープ	豚肉,かまぼこ,いか,あさり,豆乳,みそ	にんじん,チンゲンツァイ	もやし,コーン,きくらげ,にんにく,しょうが	油	2.2 g
	ごはん				米	18.2 g
9 月	ガパオライスの具	豚肉	青ピーマン,赤ピーマン	玉ねぎ,なす,黄ピーマン,にんにく	砂糖	334 mg
	ヤムウンセン	えび	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	はるさめ	2.8 mg
	クリーミーアジアンスープ	鶏肉,豆乳	にんじん,みつば	もやし,キャベツ,ねぎ,玉ねぎ,にんじん	パン粉	2.4 g
10 火	中華めん				中華めん	21.3 g
	肉味噌あん	豚肉,大豆,みそ	にんじん	しょうが,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ,もやし	砂糖	364 mg
	小松菜と豆腐のサラダ	ハム,豆腐	こまつな	キャベツ	砂糖	3.5 mg
11 水	妻有茶豆			えだまめ	油	2.4 g
	ごはん				米	18.4 g
	鶏の角煮井の具	鶏肉,うずら卵	万能ねぎ	ごぼう,こんにやく	砂糖	320 mg
12 木	和風サラダ		にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん	砂糖	3.4 mg
	夏野菜のパワフルみそ汁	豚肉,豆腐,みそ,みそ	にんじん	なす,ゆががお,ねぎ,こんにやく	じゃがいも	2.0 g
	棚田				米	21.9 g
13 金	憧れの眺望	豚肉,鶏肉,豆乳	チーズ,のり	玉ねぎ	油	495 mg
	まつだいい住民博物館			もやし,ぜんまい,味煮,きゅうり,黄ピーマン	油	7.1 mg
	除雪式奴奈川姫	豚肉,かまぼこ,豆腐	にんじん,オクラ	ごぼう,えのき,なめこ,ねぎ,だいこん	じゃがいも	2.3 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)	みどりの仲間 (体の調子を整える)	きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加ゆム 鉄
		肉・魚・卵・大豆・大豆製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・いち類・砂糖	油脂・糧実類 食塩相当量
12 木	ごはん				米	18.4 g
	あじのピリ辛トマトソース	あじ	トマト	しょうが,玉ねぎ	米粉,砂糖	329 mg
	糸うりの塩麹ドレッシングサラダ		そうめん,かぼちゃ,にんじん	もやし,きゅうり	油	2.7 mg
13 金	夏野菜のごまみそ汁	油揚げ,みそ	にんじん,かぼちゃ	玉ねぎ,なす,えのき,ねぎ	ごま	1.7 g
	ごはん				米	22.2 g
	完熟トマトの夏ハヤシ	豚肉	トマト,にんじん,かぼちゃ,いんげん	玉ねぎ,ズッキーニ,エリンギ,にんにく	じゃがいも,砂糖	304 mg
17 火	ひじきのぴりっとサラダ	ツナ	にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	2.2 mg
	ごはん				米	22.6 g
	麻婆なすライスの具	豚肉,大豆,みそ	にんじん,にら	にんにく,しょうが,なす,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	砂糖	311 mg
18 水	肉団子スープ	豚肉,鶏肉	チンゲンツァイ	ねぎ,きくらげ,玉ねぎ,しょうが,にんにく	マロニー	3.1 mg
	満月みtainスweetalert	たまご	生クリーム	かぼちゃ	砂糖	2.5 g
	コジヒカリごはん				米	20.1 g
19 木	西洋料理店 山猫軒	鶏肉	赤ピーマン,いんげん	黄ピーマン,なす	バター,油,パンダグマナシ	344 mg
	hi 8 way		揚げちりめん	キャベツ,きゅうり	砂糖	3.4 mg
	火の周り、砂漠の中心	豆腐,みそ,豆乳	にんじん	コーン,エリンギ,えのき,ねぎ,こんにやく	ごま	2.0 g
20 金	ごはん				米	20.4 g
	しやものババリア揚げ		子持ちししゃも		ぎょうざの皮,薄力粉	336 mg
	なすのトロツと炒め	豚肉,みそ	赤ピーマン	なす,ねぎ,しょうが,にんにく	砂糖	2.5 mg
21 土	切干しの沢煮風汁	豚肉	にんじん,みずな	切干しだいこん,しいたけ,ごぼう		1.9 g
	ごはん				米	21.7 g
	ツナそぼろ丼	鶏肉,ツナ,たまご	のざわな	しょうが	砂糖	326 mg
22 日	ゆかり漬け		にんじん	キャベツ,きゅうり		2.9 mg
	夕顔ときこの塩麹スープ	豚肉,生揚げ	にんじん,こまつな	ゆががお,えのき,エリンギ		1.8 g
	コジヒカリごはん				米	19.7 g
23 月	豚肉の青じそ炒め	豚肉,みそ	にんじん,しそ	玉ねぎ,えだまめ	砂糖	334 mg
	おかかと昆布de減塩ナムル	かつお節		もやし,きゅうり,キャベツ,コーン缶	油	3.3 mg
	十日町きのこの和風酸辣湯スープ	生揚げ,たまご	こまつな	えのき,エリンギ,なめこ,たけのこ,ねぎ	はるさめ	1.8 g
24 火	コジヒカリごはん				米	21.4 g
	イカしたイタリアン	いか	赤ピーマン,パセリ	にんにく,玉ねぎ,黄ピーマン	油	335 mg
	水菜サラダ	ツナ	みずな,にんじん	だいこん	アモンド,油	6.4 mg
25 水	夏野菜のトマト煮	鶏肉,あさり,ウインナー,大豆	いんげん,青ピーマン,トマト	キャベツ,セロリー,にんにく,なす	砂糖	2.4 g
	ごはん				米	25.3 g
	鯖のカレー煮	さば			砂糖	321 mg
26 木	縄文あえ	かつお節	塩昆布	キャベツ,なめこ	ごま	3.7 mg
	かきたまみそ汁	たまご,豆腐,みそ	こまつな,にんじん	しいたけ,玉ねぎ		2.2 g
27 金	ごはん				米	18.0 g
	さつまいも五目ごはんの具	鶏肉,油揚げ	にんじん	しいたけ	さつまいも,砂糖	353 mg
	コンコンSNSナック	大豆	あおのり粉	れんこん,ごぼう	じゃがいも	3.7 mg
28 土	貝だくさんみそ汁	生揚げ,みそ	にんじん,こまつな	だいこん,なめこ,ゆががお,ねぎ		1.7 g
	ごはん				米	15.8 g
	きのこ鶏めしの具	鶏肉	にんじん,万能ねぎ	ぶなしめじ,まいたけ	砂糖	329 mg
29 日	あまや				さつまいも,砂糖	3.1 mg
	和風ボトフ	ウインナー	にんじん,いんげん	だいこん,こんにやく	じゃがいも,砂糖	2.3 g