

日 (曜日)	行事等	☆献立名☆ <small>こんだてめい</small>	黄の食品 <small>き</small> <small>ちからねつ</small> (力や熱となる)	赤の食品 <small>あか</small> <small>ちにく</small> (血や肉となる)	緑の食品 <small>みどり</small> <small>からだちようしよとの</small> (体の調子を整える)	調味料 <small>ちようみりよう</small>	エネルギー
							たんぱく質
3月		おぎごはん おくらのみそしる ぶたにくときのこのしょうがやき	こめ おぎ じゃがいも さとう でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん オクラ たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ しょうが	にぼしだし みりん しょうゆ さけ	575 kcal 26.2 g
4火	かみかみ献立	げんりょうおぎごはん たんたんうどん こまつなのナムル	こめ おぎ うどん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	にんじん にら もやし しいたけ にんにく にんじん せんぎりだいこん こまつな	とりがらスープ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン す しょうゆ	529 kcal 21.3 g
5水	ハンバーガー	バーガーパン ポトフ てりやきハンバーグ そえキャベツ	バーガーパン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー てりやきハンバーグ	にんじん たまねぎ しめじ あおまめ キャベツ	とりがらスープ しろワイン ようふうスープストック しょうゆ しお こしょう	590 kcal 30.7 g
6木		おぎごはん ちくぜんに せんぎりだいこんのすのもの	こめ おぎ さとう じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ツナ(水煮)	にんじん いんげん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ にんじん きゅうり せんぎりだいこん	さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお	621 kcal 26.8 g
7金	七夕献立	おぎごはん たなばたじる ひゅうがなつのフィッシュマリネ たなばたゼリー	こめ おぎ さとう でんぶん たなねあぶら オリーブオイル たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん しいら	にんじん ほうれんそう オクラ えのき ピーマン(赤・緑・黄・橙) たまねぎ きゅうり	にぼしだし しょうゆ しお す ひゅうがなつかじゅう しょうゆ しお さけ	571 kcal 28.6 g
10月	納豆の日	おぎごはん すましじる いわしのうめに ほうれんそうのごまあえ なっとう	こめ おぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ(いとより・たら) わかめ いわしのうめに なっとう	にんじん えのき ほうれんそう コーン	かつおだし しょうゆ しお しょうゆ す	565 kcal 27.7 g
11火		おぎごはん とうがんとゴーヤのちゅうかうまに はるさめサラダ	こめ おぎ さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ オーシャンキング(たら・ほき) ハム	にんじん にがうり とうがん たけのこ しいたけ にんじん もやし きゅうり	とりがらスープ ちゅうかスープストック しょうゆ さけ しお こしょう す しょうゆ	584 kcal 24.8 g
12水		ミニこくとうパン なつやさいのミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ	こくとうパン スパゲッティ さとう オリーブオイル サラダあぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン たまねぎ なす エリンギ にんにく トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう	557 kcal 30.8 g
13木	ひむかの日	おぎごはん こうやどうふのたまごとじ いかときゅうりのばいにくあえ	こめ おぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご いか わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ あおまめ にんじん きゅうり キャベツ ばいにく	かつおだし しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ	590 kcal 21.2 g
14金		おぎごはん もずくとチンゲンサイのスープ すどり	こめ おぎ さとう でんぶん たなねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン もずく とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープストック さけ しお す しょうゆ ケチャップ オイスターソース	659 kcal 26.4 g
17月		～海の日～ 					
18火	リクエ森スト小献立	げんりょうわかめごはん キムチーズにくじゃが フレンチサラダ やきプリンタルト	こめ おぎ さとう サラダあぶら じゃがいも さとう サラダあぶら やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんじん はくさいキムチ たまねぎ しいたけ あおまめ にんじん キャベツ きゅうり	たきこみわかめ さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお こしょう	659 kcal 26.4 g
19水		チーズパン ミートボールのトマトに あおまめサラダ	チーズパン でんぶん さとう サラダあぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン ツナ(水煮)	にんじん たまねぎ なす ピーマン(赤・緑・黄・橙) しめじ トマト パセリ にんじん きゅうり キャベツ あおまめ	ケチャップ ウスターソース あかワイン ようふうスープストック しお こしょう しお こしょう	630 kcal 25.8 g
20木	郷土児島料理	おぎごはん けいはん はるまき にしよくやさいのちゅうかあえ	こめ おぎ さとう なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりささみ きんしたまご はるまき	にんじん こねぎ しいたけ しょうが やまかわさぎみづけ にんじん きゅうり にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお す しょうゆ しお	609 kcal 21.9 g
21金		おぎごはん なつやさいかレー フルーツポンチ	こめ おぎ さとう サラダあぶら じゃがいも シャインマスカットゼリー ピオーネゼリー あまおうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ にんにく トマト パインアップル おうとう みかん	カレールウ カレーフレーク とりがらスープ しお こしょう ウスターソース デミグラスソース ペーストチャツネ あかワイン	635 kcal 21.7 g

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
テンメンジャン	味噌(大豆)、砂糖、植物油脂(ごま、なたね)、しょうゆ
国産鶏のてりやきパティ(照り焼きハンバーグ)	鶏肉、ソテーオニオン、玉ねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、発酵調味料、しょうゆ、砂糖、りんご、粒状植物性たん白、果糖ブドウ糖液、香辛料(黒こしょう、コーン、パプリカ、オールスパイス、ショウガ、ニンニク)、加工でん粉、水あめ、食塩、増粘剤、揚げ油、水、
魚そうめん	【魚肉】いとより、でん粉、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油脂、水
七夕ゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ぶどう果汁 うんしゅうみかん果汁 レモン果汁 水あめ 粉末油脂 寒天 酸味料 ゲル化剤 ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na 着色料 乳化剤 水
いわしの梅煮	いわし、砂糖、しそ抽出液、しょうゆ、本みりん、梅肉、でん粉、食塩、水
国産納豆(パワーキッズ)	【納豆】丸大豆、納豆菌 【タレ】たんぱく加水分解物、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、水あめ、みりん、食塩、かつおだし、酒精調製品、酵母エキス、増粘多糖類
イタリアンドレッシング	植物油脂、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料(にんにく、バジル、黒こしょう、セロリ)、酸味料、増粘剤、トマト、水
炊き込みわかめ	塩蔵わかめ、食塩、砂糖、酵母エキス
焼きプリンタルト	小麦粉、マーガリン、砂糖、乳又は乳製品を主要原材料とする食品、加糖卵黄、脱脂粉乳、鶏卵、ミルクカルシウム、食塩、香辛料、キシロース、増粘剤、乳化剤、香料、水

商品名	原材料
煮込み用ミートボール	牛肉、鶏肉、たまねぎ、豚肉、パン粉、粉末状植物性たん白(小麦)、でん粉、しょうゆ、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、水
エッグケアマヨネーズ	食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水
錦糸玉子	鶏卵、砂糖、食塩、マルチオール、かつおだし、昆布だし、加工デンプン、食品素材、食用油脂、酢酸Na、調味料、リゾチーム、水
山川ささみ漬け	干しだいこん、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、しょうゆ、アミノ酸液、食塩、醸造酢、発酵調味料、香辛料、たん白加水分解物、水
春巻き	豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油脂(大豆)、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、ボークブイヨン、ボークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解(小麦)、香辛料、皮(小麦粉、植物油脂(大豆)、米粉、粉あめ、ショートニング(大豆)、食塩ソルビトール、乳化剤、クエン酸Na、増粘剤(キサンタンガム)、水
ペーストチャツネ	水あめ、砂糖、ぶどう糖、りんご加工品、デーツピューレ、酢、香辛料、にんにくペースト、塩、酸味料
国産シャインマスカットゼリー	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁、ゲル化剤、乳酸、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、クチナシ色素、水
国産ピオーネゼリー	ぶどう果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、果糖、ゲル化剤、香料、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、着色料、水
国産あまおうゼリー	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、ゲル化剤、乳酸Ca、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、着色料、水