

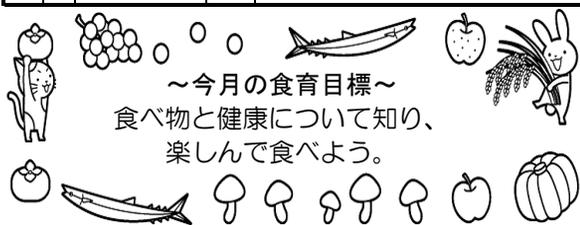
		こ ん だ て め い		し ゃ く ひ ん ざ い り ょ う め い と は た ら き			えいようか				
日	曜	しゅじょく	のみもの	お か ず	あ か	き	み ど り	エネルギー (Kcal)			
					からだをつくるもと	エネルギーのもと	からだのちょうしをととのえるもと	たんぱく質(g)			
								しぼう(g)			
								えんぶん(g)			
2	月	ごはん		ぶたキムチ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが・にんにく にんじん・もやし こまつな・キムチ ねぶかねぎ	キャベツ・はくさい たけのこ こまつな たまねぎ	617 24.2 13.6 1.9		
3	火	きのこごはん		★こいわしフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく いわし あぶらあげ	なると とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん	まいたけ・しめじ しいたけ えのきだけ ねぶかねぎ	たまねぎ えだまめ こまつな にんじん	605 25.5 20.0 2.0	
4	水	セルフハンバーグサンド		フォーのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	サンドパン フォー	にんじん たまねぎ こまつな しょうが	もやし にら バナナ	693 26.9 23.4 2.5		
5	木	ぶどうパン		みそラーメン ★ひみこスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし だいず	みそ こんぶ	ぶどうパン ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも	でんぶん あぶら ごま	にんにく しょうが こまつな ねぶかねぎ	にんじん コーン もやし	636 26.2 19.9 2.3
6	金	しょくパン		まめとひきにくのインドに はくさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず		しょくパン こむぎこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ	はくさい コーン きゅうり きんときまめ	616 26.1 20.2 2.7	
10	火	ごはん		がんもどきのうまに ごまあえ のりのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも がんもどき	のりふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	えだまめ だいこん きゅうり トマト・ごぼう	641 23.3 15.4 1.6	
11	水	コッペパン		ホキのコーンマヨネーズやき マッシュポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ベーコン		くろパン じゃがいも オリーブオイル バター	マヨネーズ マカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ しろいんげんまめ	コーン パセリ トマト ブロッコリー	620 27.4 20.2 3.1
12	木	(ごはん)		ドライカレー かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	だいず	ごはん こむぎこ あぶら ごま	じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが・にんにく にんじん・もやし たまねぎ・トマト しろいんげんまめ	こまつな えだまめ レーズン かんぴょう	723 23.8 20.5 1.9
13	金	ごはん		しおにくじゃが ★ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき	ツナ	ごはん じゃがいも つきこん あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	きゅうり いんげん ごぼう	648 22.1 16.1 2.3	
16	月	ロールパン		ちゃんぽんうどん せいだのたまじ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	みそ ヨーグルト	ロールパン じゃがいも あぶら ごま	しょうが にんじん キャベツ ねぶかねぎ	きくらげ こまつな もやし	640 24.5 20.8 2.3	
17	火	そぼろごはん		こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	だいず みそ	ごはん さといも つきこん あぶら	しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ こまつな とうがん	631 24.5 16.5 1.7	
18	水	ソフトフランスパン		★ぶたにくのごまごまあげ パスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー		ソフトフランスパン こむぎこ パンこ あぶら	じゃがいも マカロニ ごま	たまねぎ にんじん こまつな	668 31.4 23.9 2.6	
19	木	ごはん		とうふのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ		ごはん じゃがいも はるさめ でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ	たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	654 22.6 17.3 1.5	
20	金	わかめごはん		★ししゃものカレー揚げ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ	わかめ・ひじき うずらたまご とうふ かまぼこ	こめ むぎ しらたき あぶら	ごま でんぶん	にんじん はくさい こまつな えだまめ	615 25.6 21.1 2.9	
23	月	(ごはん)		ピリからもやしどん ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー みそ		ごはん あぶら でんぶん	にんにく・もやし にんじん・えだまめ たまねぎ・はくさい きりぼしだいこん	たけのこ こまつな まめもやし ねぶかねぎ	625 25.1 15.9 1.9	
24	火	さつまいも ごはん		ちくわのいそべあげ みそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ こうやどうふ	あおのり わかめ みそ	こめ むぎ さつまいも あぶら	てんぷらこ ごま	とうがん にんじん えだまめ なす	617 21.8 18.3 2.9	
25	水	ごはん		とりにくとだいこんのもの ツナとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きぬあげ ツナ	わかめ	ごはん こんにゃく あぶら	だいこん キャベツ にんじん チンゲンサイ	きゅうり えだまめ ごぼう	608 23 14 4.3	
26	木	くろパン		ホキのハーブやき ジャーマンポテト きりぼしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ベーコン		くろパン バター あぶら パンこ	マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	こまつな バジル	624 28.6 19.7 2.9
27	金	きなこトースト		ワンタンスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ		しょくパン マーガリン なまクリーム ワンタンのかわ	ごまあぶら	たまねぎ・にら こまつな にんじん ねぶかねぎ	たけのこ しょうが もやし みかん	620 23.5 22.9 2.0
30	月	コッペパン		さつまいもシチュー ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト		コッペパン さつまいも あぶら バター	こむぎこ なまクリーム ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり もやし コーン	687 24.2 29.2 2.7
31	火	ごはん		さばのみそだれ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	とうふ みそ	ごはん さといも でんぶん つきこん	ごま	にんじん しょうが こまつな ねぶかねぎ	だいこん	715 27.9 24.1 1.6

材料の都合により変更する場合があります。

けんちん汁

★はカミカミ
メニューです

けんちん汁は江戸時代に中国から伝わった料理が
もとになっていると言われています。
座間では、米・麦・豆・ひえ・あわの五穀豊穡を司る
お稲荷さんにお供えたそうです。



～今月の食育目標～
食べ物と健康について知り、
楽しんで食べよう。