



この二次元コードから献立表や食
材産地をみることができます。*
毎月1日頃に更新されます。



☆たべものクイズ☆
25日のじばさんきょうしゅくの日に使
う、天瀬でとれる野菜は？



いれいのひ
きょうしゅく

じばさん
きょうしゅくのひ



じばさん
きょうしゅくのひ

日	こんだて名		主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
1月	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ かに風味かまぼこ	たまねぎ しいたけ にんじん にら 生姜 にんにく えのきたけ チンゲン菜 たけのこ きくらげ	米 砂糖 ごま油 でんぶん	588
2火	ごはん	さばのだいこんおろしソースかけ ぶたじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば	もやし しいたけ にんじん こんにやく ごぼう ねぎ 大根おろし	米 じゃがいも 油	588
3水	ごはん	キャベツのみそいため はるさめスープ	牛乳 かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ	小松菜 にんじん 水菜 キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく	米 春雨 でんぶん 油 砂糖	630
4木	まあい パン	スパゲティミートソース しおこうじスープ りんごジャム	牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	チンゲン菜 大根 にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	パン スパゲティ 油	584
5金	ごはん	きりぼしだいこんのチャップチェ うまに	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん えだまめ 切干大根 ビーマン にんにく こんにやく	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 ごま	655
8月	少なめ ごはん	さんまかぼすレモンに なかよしうどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 いか 天ぷら ちくわ さんまかぼすレモン煮	もやし にんじん キャベツ ねぎ	米 うどんめん 油 りんごゼリー	718
9火	ごはん	チンジャオロースー かにたまスープ	牛乳 かに風味かまぼこ 卵 牛肉	ほうれん草 にんじん えのきたけ たまねぎ 生姜 にんにく たけのこ ビーマン もやし	米 でんぶん 砂糖 ごま油	552
10水	とうもろこし ごはん	チーズはんぺんフライ キャベツとにくだんごのスープ	牛乳 豚肉 豆腐ミートボール チーズはんぺんフライ	コーン 生姜 キャベツ たまねぎ ブロッコリー	米 油 砂糖 ごま	628
11木	コッペパン	とうにゅうクリームパスタ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆ミート 水煮大豆 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく ほうれん草	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 油 小麦粉 オリーブ油	607
12金	ごはん	おやこどん しろいんげんのごじる	牛乳 油揚げ わかめ 豆腐 みそ 鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ ごぼう	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 白いんげんペースト	606
15月	ごはん	キャベツナソテー カレー	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ミルポア(にんじん・たまねぎ) キャベツ コーン	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	648
16火	ごはん	ぶたにらじゃが けんちんじる	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 かまぼこ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ たまねぎ にら	米 ごま油 さといも じゃがいも 砂糖 油	608
17水	ごはん	ごもくたまごやき とうにゅうみそしる ヨーグルト	牛乳 豆腐 豆腐 油揚げ 茎わかめ みそ 豆乳 鶏ひき肉 卵 ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれん草 ミルポア(にんじん・たまねぎ)	米 じゃがいも 砂糖 油	649
18木	コッペパン	サーモンフライ パンブキンポタージュ タルタルソース	牛乳 ベーコン 豆乳 サーモンフライ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン 油 タルタルソース	642
19金	ごはん	きりぼしだいこんミートどん やかましいみそしる れいとうみかん	牛乳 豆腐 わかめ みそ 牛ひき肉 豚ひき肉	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ えだまめ 切干大根 冷凍みかん	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま でんぶん	593
22月	チャーハン	フィレオチキン スープギョウザ	牛乳 ベーコン フィレオチキン ウインナー ギョウザ	たまねぎ にんじん ねぎ ミルポア(にんじん・たまねぎ) キャベツ こまつな もやし	米 ごま油	549
23火	ごはん	チャンプルー もずくみそしる シークワーサーゼリー	牛乳 油揚げ もずく みそ 豚肉 豆腐 卵 かつおぶし	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	577
24水	ごはん	ぶたにくのかぼすしょうがやき こまつなとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 豚肉	にんじん もやし こまつな たまねぎ にら 生姜	米 じゃがいも 砂糖 油	548
25木	まあい パン	アスパラのスタミナため クリームスープ ソフトチョコレート	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん アスパラガス ビーマン にら にんにく	パン じゃがいも バター ごま 砂糖 ごま油 ソフトチョコレート	635
26金	ごはん	こうやどうふとこんさいのケチャップあえ さわにじる	牛乳 豚肉 油揚げ 高野豆腐	ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ しらたき こまつな れんこん パプリカ たけのこ ねぎ	米 でんぶん 砂糖 油	613
29月	ごはん	うるめまるぼしあげ 1こ ぶんごじる ソフール	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ うるめ丸干し ソフール	えのきたけ しいたけ にんじん こまつな ねぎ	米 やせうま 油	639
30火	ごはん	コーンポテト ハヤシライス	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ コーン パセリ	米 油 バター 生クリーム じゃがいも	618

☆ たべものクイズの答えは・・・ ② アスパラガス 本川牧場さんのものを使います。

☆ 牛乳は毎日あります！ ☆

都合により、材料や献立の一部を変更する
場合があります。ご了承ください。