

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
2 (月)	牛乳 鮭とわかめのまぜごはん 切り干し大根の煮付け 白玉のみそ汁	牛乳 さけフレーク わかめ 油揚げ 削り節 鶏肉 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 切り干し大根 人参 人参 玉ねぎ 小松菜	米 ごま なたね油 砂糖 白玉団子	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
3 (火)	牛乳 ごはん 豚肉のケチャップ炒め 四川風スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 削り節	ピーマン 玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 かたくり粉	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン
4 (水)	牛乳 キャロットピラフ 肉団子と春雨のスープ ムース	牛乳 鶏肉 ベーコン ミートボール 削り節	人参 人参ピューレ とうもろこし キャベツ 人参	米 なたね油 春雨 ムース	塩 こしょう チキンブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
6 (金)	牛乳 コッペパン 揚げシュウマイ キャベツのソテー 中華スープ	牛乳 シュウマイ 鶏肉	キャベツ 人参 チンゲンサイ えのきたけ にら	コッペパン なたね油 なたね油 ごま油	塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ チキンブイオン 酒
9 (月)	牛乳 豚キムチごはん ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ミートボール 削り節	人参 白菜キムチ 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 押麦 ワンタンの皮 ごま油 みかんゼリー	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (火)	牛乳 ごはん かつおの角煮 どさんこ汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ
11 (水)	牛乳 減量パン 焼スバゲティ ごぼうの炒めサラダ	牛乳 豚肉 いか 青のり粉 ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 ピーマン	減量パン スバゲティ なたね油 なたね油 ごま 柑橘ドレッシング	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう
12 (木)	牛乳 ごはん ホイゴウロウ 五目スープ	牛乳 豚肉 赤みそ たまご	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 ごま油 かたくり粉 春雨 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
13 (金)	牛乳 コッペパン いわしメンチカツ 野菜ソテー 豆腐とわかめのスープ	牛乳 いわしメンチカツ ベーコン 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	コッペパン なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 麦ごはん 豆カレー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ	人参 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 なたね油 砂糖	こしょう カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん
17 (火)	牛乳 ごはん アドボ 卵スープ	牛乳 鶏肉 たまご 削り節	にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ	米 かたくり粉	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
18 (水)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごま和え	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 にら 白菜キムチ 土しょうが にんにく キャベツ 人参	米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
19 (木)	牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん ◎ぶどう豆 豚汁	牛乳 まぐろオイル漬け 塩昆布 大豆 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ
20 (金)	牛乳 黒糖パン さばのあまだれかけ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 さば 豚肉 白みそ	キャベツ 小松菜 人参 しめじ 土しょうが にんにく	黒糖パン なたね油 砂糖 春雨 ごま油 すりごま	濃口しょうゆ トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン
23 (月)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ えのきとチンゲンサイのスープ 青りんごゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	米 砂糖 青りんごゼリー	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ
24 (火)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め みそ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参	米 なたね油	酒 淡口しょうゆ
25 (水)	牛乳 コッペパン ウィンナーのケチャップ煮 コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ウィンナー ベーコン 削り節	とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
26 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
27 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 マセドアンサラダ コンソメスープ	牛乳 春巻 鶏肉 削り節	グリーンアスパラガス とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 じゃが芋 砂糖 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (月)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 じゃが芋のみそ汁 味付けのり	牛乳 高野豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ 削り節 味付けのり	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	淡口しょうゆ 塩 こしょう

※ **太字**は寝屋川市産のものを使用予定です。（１０日・１７日・２５日）

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	601	16.7	31.1	330	79	2.6	3.1	236	0.38	0.49	24	4.8	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

アドボ

フィリピン

フィリピンは正式名称を「フィリピン共和国」といいます。7109もの島々で構成されています。公用語はフィリピン語のほか、英語が使用されていますが、言語としては約80もあるそうです。フィリピン料理は、スペインや中国・アメリカなどの影響を受けていて、それぞれの国と共通する料理も数多く存在します。フィリピンの代表的な家庭料理「アドボ」は、フィリピンの国民的料理と呼ばれるほど人気のある伝統料理です。その名前の由来は、スペイン語の「adobar（漬け込む）」から来ており、肉や野菜を酢、醤油、ニンニク、黒コショウなどで漬け込み、煮込んで作られます。