



今月は「ケニア料理」を取り入れました

久留米市は、2020年オリンピック・パラリンピックに向けて、陸上競技の強豪国であるケニア共和国の事前キャンプ地に決定し、久留米市全体でケニアの陸上トップアスリートを応援したいと考えております。そこで今月のメニューに「ケニア料理」を取り入れてみました。食材も、豆、とうもろこし、芋、シーフード、肉、フルーツ、スパイスといった食材が豊富で、味付けもシンプルに調理されています。料理を通して、ケニア共和国に触れてみませんか。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ご飯 豆腐と牛肉の中華風トマト とうがんとスープ 果物	牛乳 ガーリックトースト	米 麦 油 でんぶん パン バター	豆腐 牛肉 鶏肉 牛乳	トマトねぎ とうがんとしいたけ チンゲン菜 ぶどう にんにく パセリ	お茶 チーズ	514	21.1	13.8
2	木	ご飯 鯖みそ煮 酢の物 とうろ昆布汁	牛乳 ヨーグルト和え	米 麦 砂糖 コーン ごま	さば こんぶ ハム 昆布 牛乳 ヨーグルト	だいこん きゅうり キャベツ 人參 チンゲン菜 バナナ もも缶 みかん缶	お茶 トマト	552	22.3	16.7
3	金	ご飯 うま煮 ごま和え みそ汁	牛乳 果物 ゴーヤチップス	米 麦 じゃがいも キザラ コーン缶 ごま でんぶん 油	牛肉 生揚げ わかめ 牛乳	人參 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 もやし ピーマン なす にがりなし	お茶 ぶどう	586	19.1	17.7
4	土	スパゲティミートソース 豆腐スープ 果物	牛乳 バナナ	スパゲティ 油 小麦粉 ウエハース	牛肉 豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	人參 玉葱 グリンピース ねぎ ぶどう バナナ	お茶 ポーロ	538	18.5	16.5
6	月	ご飯 シーチキンオムレツ ごまマヨ和え 春雨スープ	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 バター ごま 小麦 粉 春雨 コーン缶 砂糖	卵 牛乳 ツナ缶 竹輪 ベーコン	玉葱 ピーマン キャベツ 人參 干椎茸 すいか	お茶 せんべい	531	24.6	15.3
7	火	ご飯 じゃがいもトマト煮 ナムル 村雲汁	フルーツコーン フレーク	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぶん コーンフレーク レーズン	牛肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳	玉葱 トマト いんげん 人參 もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	お茶 ビスケット	553	20.1	11.1
8	水	ご飯 雑菜 野菜スープ 果物	牛乳 マーブルケーキ	米 麦 油 はるさめ 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 卵 牛乳	キャベツ もやし 人參 干椎茸 かぼちゃ 玉葱 なし	お茶 きゅうり	612	18.1	21.7
9	木	ご飯 鮭とニラの南蛮漬け あつさり納豆 みそ汁	牛乳 人參オレンジゼリー	米 麦 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	さけ 納豆 わかめ 牛乳 寒天	玉葱 ピーマン にも もやし 人參 オクラ こまつな しょうが みかんジュース	お茶 果物	555	23.8	16.7
10	金	ご飯 厚揚げの中華煮 汁ビーフン 果物	牛乳 茶養チヂミ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん ビーフン じゃがいも	生揚げ 豚肉しらす干 えび ベーコン 牛乳 卵	干椎茸 人參 玉葱 ピーマン パイン キャベツ ねぎ なし	お茶 ウエハース	628	27.3	19.2
13	月	ご飯 そうめんスープ なすかか煮	牛乳 フルーツヨーグルト	米 麦 そうめん 砂糖	油揚げ かまぼこ かつお 節 牛乳 ヨーグルト	しいたけ オクラ なす 玉葱 人參 バナナ みかん缶 パイン缶	お茶 チーズ	549	17.2	8.6
14	火	パン 牛乳 果物	牛乳 丸ぼーろ	パン 丸ぼーろ	牛乳 ヨーグルト	バナナ	お茶 ヨーグルト	568	22.8	11.4
15	水	おべんとうの日		牛乳 果物	牛乳 ヨーグルト	バナナ	お茶 ヨーグルト	671	17	20.1
16	木	ご飯 チャンプル しらすあえ みそ汁	牛乳 アイスクリーム	米 麦 油 砂糖 ごま ふ	豆腐 豚肉 卵 しらす干 牛乳 豆腐 かつお節 アイスクリーム	人參 もやし にがり きゅうり キャベツ なす こまつな	お茶 ぶどう	600	25.8	14.5
17	金	ご飯 鯖のごま油焼 小松菜サラダ すまし汁	牛乳 ひまわりヨーグルト	米 麦 でんぶん ごま油 コーン缶 砂糖	さば 豆乳 鶏肉 わかめ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 寒天	こまつな もやし えのきたけ しめじ 人參 みかんジュース	お茶 せんべい	571	25	19.5
18	土	ご飯 カレー 果物	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 麦 油 じゃがいも ジャム クラッカー	牛肉 牛乳	玉葱 人參 グリンピース バナナ	お茶 ビスケット	515	20.6	15.6
20	月	【ケニア料理】 ご飯 ビーフカラंगा イリオ 果物	お茶 杏仁豆腐	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 バター	牛肉 寒天 牛乳	にんにく 玉葱 グリンピース トマト キャベツ すいか パイ ン缶 みかん缶 バナナもも缶	お茶 ヨーグルト	503	11.6	8
21	火	コーンご飯 豆乳スープ とうがんとあんかけ煮 果物	お茶 みたらし団子	米 麦 コーン缶 砂糖 油 キザラ でんぶん 白玉粉 しらたき	鶏肉 えび 豚肉 豆乳 豆腐	とうがんと 玉葱 人參 いんげん しめじ ねぎ ぶどう	お茶 果物	527	19.3	7.7
22	水	ご飯 魚のチーズピカタ 変りきんぴら みそ汁	牛乳 フルーツ白玉 【クッキング】	米 麦 小麦粉 油 砂糖 白玉粉	まあじ 卵 チーズ 大豆 牛肉 豚肉 油揚げ 牛乳	パセリ 人參 ピーマン なす ねぎ もも缶 みかん缶 パイ ン缶 すいか バナナ	お茶 トマト	545	27.1	15.4
23	木	鶏肉ときゅうりの混ぜ寿司 鮭のオーロラソース焼 すまし汁 果物	お茶 バナナサンデー	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 ウエハース	鶏肉 さけ 卵 はんぺん アイスクリーム	きゅうり しめじ こまつな すいか バナナ	牛乳 コーンフ レーク	618	23.2	21.8
24	金	ご飯 焼きそば 果物	牛乳 スイカ	米 麦 中華麺 油	豚肉 牛乳 さつま揚げ かつお節	キャベツ もやし 人參 玉葱 ぎ 青のり ぶどう すいか	お茶 ウエハース	530	18.1	12.3
25	土	きつねうどん シーチキンのあえ物	牛乳 パン	うどん 砂糖 ごま	油揚げ 牛肉 ツナ缶 わかめ 牛乳	人參 ねぎ きゅうり	お茶 クラッカー	527	19.8	15.6
27	月	ご飯 キーマカレー コールスロー 果物	牛乳 小松菜とバ ナナのパウンド	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ レーズン 砂糖	牛肉 豚肉 牛乳 卵	人參 玉葱 ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか こまつな バナナ	お茶 ビスケット	648	18.6	18.9
28	火	ご飯 麻婆豆腐 トマトサラダ 果物	牛乳 フレンチトースト	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん パン バター	豆腐 豚肉 牛乳 卵	玉葱 干椎茸 にも 人參 しょうが トマト きゅうり なし	お茶 あられ	592	21	20.3
29	水	ゆかりご飯 みそ汁 拌三糸 大豆と切干大根の煮物	牛乳 白桃寒天	米 麦 砂糖 春雨 油 ごま油 じゃがいも	大豆 豚肉 ハム 卵 わかめ 牛乳 寒天	しそ 切干大根 干椎茸 人參 きゅうり 玉葱 もも缶	お茶 チーズ	562	21.9	13.1
30	木	パン スパゲティナポリタン 卵スープ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン マカロニ コーン缶 油 でんぶん 米 ごま油	ウインナー チーズ 卵 わかめ しらす干	玉葱 ピーマン 人參 ぶどう ねぎ	お茶 かりんとう	535	19.4	16.7
31	金	ご飯 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ オクラスープ	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 ごま油 マカロニ 小麦粉 コーン缶 油 バター メーブルシロップ	鶏肉 ハム 牛乳 卵	にんにく キャベツ きゅうり 人參 えのきたけ オクラ	お茶 ヨーグルト	629	23	26.3