

日	曜日	献立名	主な材料とその働き						E値キー たんぱく質 脂質
			赤		緑		黄		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーとなる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	魚・肉・卵・豆類	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ類	穀類・いも類・砂糖類	油脂			
1	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のりんごソース えだまめサラダ(ドレッシング) 野菜のスープ煮	ぶた肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが りんご もやし えだまめ しめじ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	603 27.4 18.6
2	木	ごはん 牛乳 とり肉の大豆フレック揚げ 三色あえ なめこ汁<旬>	とり肉 大豆 まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし なめこ えのきたけ たまねぎ	米 米粉 さとう	油 ごま	604 28.8 19.8
3	金	米粉食パン ブルーベリージャム 牛乳 じゃがいもの豆乳ソース焼き もやしのカレードレッシング 五目スープ	ベーコン 豆乳 チーズ とり肉 豆腐	牛乳	パセリ ねぎ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ	パン ブルーベリージャム じゃがいも さとう	マヨネーズ(卵抜 き) 油	610 21.8 23.3
6	月	【お月見給食】 ひじきごはん 牛乳 さといもコロッケ とうがんスープ プリン	油揚げ とり肉 ベーコン	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう グリンピース とうがん しいたけ	米 さとう さといもコロッケ でんぷん プリン	油	582 20 19.7
7	火	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 ポテトサラダ さけのバターしょうゆ焼き<旬> 具だくさんさつまいもみそ汁<旬>	さけ ハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃがいも さつまいも	豆乳バター マヨネーズ	617 25 22.3
8	水	ごはん 牛乳 八宝菜 パンパンジー(ドレッシング) 大学いも<旬>	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ はくさい もやし たまねぎ たけのこ きゅうり	米 さとう でんぷん さつまいも	油 ドレッシング	606 24.7 17.5
9	木	中華風ソフト麺 牛乳 いかの甘酢あんかけ りんご<旬>	焼き豚 いか	牛乳	ねぎ にんじん	はくさい もやし りんご しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ	ソフトめん でんぷん さとう	油	618 29.7 15.5
10	金	ごはん こんぶふりかけ 牛乳 とり肉のレモン焼き ビーンズサラダ ぶた汁	とり肉 大豆 まぐろ ぶた肉 みそ	ふりかけ 牛乳	にんじん ねぎ	にんにく レモン キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 さとう	マヨネーズ(卵抜 き)	617 28.2 23.3
14	火	ポークカレーライス 牛乳 糸かてんのサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ぶた肉 豆乳	牛乳 てんぐさ わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ	油 ドレッシング	620 20.8 17.4
15	水	くりごはん<旬> 牛乳 ひらきさんまの塩焼き<旬> ごぼうサラダ いもの子汁<旬>	さんま まぐろ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん はくさい	米 さとう さといも	くり ごま マヨネーズ(卵抜 き)	609 26.7 23.4
16	木	ごはん 牛乳 さつまいもとぶた肉のたれからめ<旬> とさあえ かきたま汁	ぶた肉 けずりぶし 豆腐 卵	牛乳	ほうれんそう ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	米 さつまいも でんぷん さとう	油	607 23.4 20
17	金	もち玄米ごはん 牛乳 すきやき煮 みかん<旬> こまつなとベーコンの塩こうじ炒め	牛肉 焼き豆腐 ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく みかん	米 もち米 さとう	油	608 26.5 18.4
20	月	【もりもり高島っ子の日】 ごはん 牛乳 揚げ豆腐の肉みそかけ ツナとほうれんそうのごまあえ きのこけんちん汁<旬>	揚げだし豆腐 ぶた肉 みそ まぐろ とり肉	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ だいこん しめじ	米 さとう でんぷん さといも	油 ごま	619 26.6 23.9
21	火	ごはん 牛乳 さばのてり焼き<旬> キャベツとたくあんのみそ炒め ピリカラみそ汁	さば ハム ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ えだまめ たくあん たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ(卵抜 き)	635 29.2 24.5
22	水	ぶたキムチ丼 牛乳 もやしのナムル にらと豆腐のスープ りんごのタルト	ぶた肉 まぐろ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ もやし はくさい	米 さとう タルト	油 ごま油 ごま	626 25.6 19.8
23	木	【高島デー】 さつまいもごはん<旬> 牛乳 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 いそあえ だいこんのそぼろ煮<旬>	大豆 厚揚げ とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ のり佃煮	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが もやし だいこん	米 さつまいも でんぷん さとう	油	593 24.9 19.6
24	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ポテトのこみあえ こまつなのみそ汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あおさ粉	こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ	米 でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ(卵抜 き)	608 27.9 21.3
27	月	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ マーボーだいこん<旬> はるさめときゅうりのあえもの	とり肉 ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ たけのこ にんにく きゅうり とうもろこし	米 でんぷん さとう はるさめ	油	635 29.2 19.1
28	火	わかめごはん ココア牛乳 ほうれんそうの和風オムレツ カレーポトフ	卵 とり肉 ぶた肉	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ セロリー	米 さとう でんぷん ココア牛乳のもと じゃがいも	油	600 26.5 17.4
29	水	ごはん 牛乳 いわしの甘辛ソース こまつなとえのきのおひたし 魚そうめん汁	いわし かまぼこ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん さとう	油	607 23.8 18.9
30	木	ごはん 牛乳 チキンれんこん<旬> ほうれんそうとじゃこのごまあえ すまし汁	とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが れんこん もやし たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう	油 ごま	606 23.8 20.9
31	金	タコライス 牛乳 ボイル野菜 パンプキンポタージュ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん じゃがいも コーンポタージュの素 米粉シチューの素	油	606 25.3 17.2



*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。
スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます