

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                   | 主な材料とその働き                      |                 |                           |                                                   |                                        |                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|----------------------|
|    |    |                                                                       | 赤                              |                 | 緑                         |                                                   | 黄                                      |                      |                      |
|    |    |                                                                       | おもに体をつくるもとになる食品                |                 | おもに体の調子を整えるもとになる食品        |                                                   | おもにエネルギーとなる食品                          |                      |                      |
|    |    |                                                                       | 1群<br>魚・肉・卵・豆類                 | 2群<br>牛乳・小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜               | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ類                              | 5群<br>穀類・いも類・砂糖類                       | 6群<br>油脂             |                      |
| 1  | 月  | ごはん ココア牛乳<br>ぶた肉のみそだれ焼き<br>ポテのこうみあえ<旬> すまし汁                           | ぶた肉 みそ<br>豆腐                   | 牛乳 あおさ粉         | ほうれんそう<br>にんじん            | たまねぎ しょうが<br>えのきたけ しめじ<br>じゃがいも                   | 米 ココア牛乳のもと<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも        | 油 ごま<br>マヨネーズ(卵抜き)   | 609<br>27<br>18.8    |
| 2  | 火  | ごはん 牛乳<br>さけのから揚げ<br>塩こんぶあえ いりどり                                      | さけ とり肉<br>厚揚げ                  | 牛乳 こんぶ          | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん  | しょうが きゅうり<br>たけのこ ごぼう<br>しいたけ                     | 米 でんぶん さとう<br>さといも                     | 油                    | 640<br>28.3<br>22.6  |
| 3  | 水  | ごはん 牛乳<br>タンドリーチキン<br>米パスタサラダ 野菜スープ                                   | とり肉 豆乳<br>まぐろ ウインナー            | 牛乳              | にんじん パセリ                  | きゅうり たまねぎ<br>セロリー どうもろこし<br>キャベツ                  | 米 米パスタ<br>じゃがいも                        | マヨネーズ(卵抜き)           | 635<br>26<br>25.5    |
| 4  | 木  | 【歯と口の健康週間(4~10日)】<br>ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた<br>はるさめの炒め物 ヨーグルト               | ぶた肉 高野豆腐<br>ハム                 | 牛乳 ヨーグルト        | にんじん ピーマン                 | しょうが たまねぎ<br>たけのこ しいたけ<br>キャベツ                    | 米 でんぶん さとう<br>はるさめ                     | 油                    | 690<br>25.8<br>23    |
| 5  | 金  | ごはん 牛乳 とりのガーリック焼き<br>いろどりサラダ(ドレッシング)<br>ピリカラみそ汁                       | とり肉 ぶた肉<br>油揚げ みそ              | 牛乳              | にんじん<br>ほうれんそう ねぎ         | にんにく もやし<br>どうもろこし たまねぎ                           | 米 さつまいも                                | ドレッシング               | 602<br>27.7<br>20.7  |
| 8  | 月  | ごはん 牛乳 チンジャオロース<br>はくさいの中華サラダ<br>ワントンスープ                              | 牛肉 まぐろ<br>ベーコン                 | 牛乳              | ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん ねぎ | しょうが にんにく<br>たけのこ はくさい<br>レモン もやし<br>しいたけ         | 米 さとう でんぶん<br>ワントン                     | 油 ごま油 ごま             | 598<br>26.9<br>20.6  |
| 9  | 火  | 【リクエスト給食】<br>わかめごはん 牛乳 とりのピリ辛揚げ<br>こまつなとえのきのおひたし<br>豆乳コンソープ スティックワッフル | とり肉 ベーコン<br>豆乳                 | わかめ 牛乳          | こまつな にんじん<br>パセリ          | しょうが にんにく<br>えのきたけ たまねぎ<br>どうもろこし<br>コーンペースト      | 米 でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>米粉シチュールウ<br>ドッグ | 油                    | 737<br>26.2<br>27    |
| 10 | 水  | ボークカレーライス 牛乳<br>キャベツとコーンのソテー<br>フルーツカクテル                              | ぶた肉 ハム                         | 牛乳              | にんじん                      | たまねぎ グリンピース<br>にんにく キャベツ<br>どうもろこし りんご            | 米 麦 じゃがいも<br>カレールウ ゼリー<br>カクテルゼリー      | 油                    | 617<br>22.5<br>15    |
| 11 | 木  | 三方よしきつねうどん 牛乳<br>琵琶湖のめぐみのチーズかき揚げ<br>きんとき豆のあま煮                         | 油揚げ とり肉<br>かまぼこ                | 牛乳 すじえび<br>チーズ  | ねぎ にんじん                   | しいたけ たまねぎ<br>えだまめ                                 | うどん さとう<br>さつまいも 小麦粉<br>でんぶん きんとき豆     | 油                    | 604<br>25.8<br>22.9  |
| 12 | 金  | ごはん 牛乳 あじのたつた揚げ<旬><br>キャベツとたくあんのシャキシャキサラダ<br>具だくさんみそ汁                 | あじ ぶた肉<br>油揚げ みそ               | 牛乳              | にんじん ねぎ                   | しょうが キャベツ<br>えだまめ たくあん<br>はくさい しめじ<br>こんにゃく       | 米 でんぶん さとう                             | 油 マヨネーズ(卵抜き) ごま      | 607<br>28.4<br>20.6  |
| 15 | 月  | ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら<br>きゅうりの梅かつおあえ<旬><br>とり肉と野菜のうま煮                        | ちくわ けずりぶし<br>とり肉 さつま揚げ         | 牛乳              | にんじん                      | きゅうり うめびしお<br>うめ たまねぎ<br>こんにゃく えだまめ               | 米 小麦粉 さとう<br>じゃがいも                     | 油                    | 608<br>26.8<br>17.1  |
| 16 | 火  | ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め<br>ツナポテトサラダ<旬><br>キャベツのスープ煮                        | ぶた肉 まぐろ<br>とり肉                 | 牛乳              | ピーマン にんじん                 | たまねぎ きゅうり<br>キャベツ しめじ<br>どうもろこし                   | 米 さとう でんぶん<br>じゃがいも                    | マヨネーズ(卵抜き)           | 604<br>28.3<br>19.6  |
| 17 | 水  | ごはん 牛乳 揚げそばのおろしがけ<br>じゃがいもきんぴら<旬><br>豆腐とわかめのみそ汁                       | さば ベーコン<br>豆腐 みそ               | 牛乳 わかめ          | にんじん ピーマン<br>ねぎ           | だいこん にんにく<br>たまねぎ                                 | 米 でんぶん さとう<br>じゃがいも                    | 油                    | 680<br>25.5<br>28.3  |
| 18 | 木  | 【高島デー】<br>黒米ごはん 牛乳<br>揚げみそ豆 おかかあえ<br>だいこんのカレーそぼろ煮<旬>                  | 大豆 高野豆腐<br>みそ けずりぶし<br>ぶた肉 厚揚げ | 牛乳              | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん  | はくさい だいこん                                         | 米 黒米 でんぶん<br>さとう                       | 油                    | 621<br>26.5<br>19.6  |
| 19 | 金  | 【もりもり高島っ子の日】<br>リッチパン 牛乳<br>とり肉のバジル焼き ごぼうサラダ<旬><br>コンソメスープ            | とり肉 ベーコン<br>リッチパン 牛乳           | 牛乳              | バジル にんじん<br>パセリ           | ごぼう きゅうり<br>どうもろこし たまねぎ<br>セロリー                   | コッペンパン さとう<br>じゃがいも                    | マーガリン マヨ<br>ネーズ(卵抜き) | 602<br>27.6<br>25.4  |
| 22 | 月  | ごはん 牛乳<br>テジブルコギ もやしのナムル<br>にらと豆腐のスープ プリン                             | ぶた肉 まぐろ<br>とり肉 豆腐              | 牛乳              | にんじん ピーマン<br>にら           | たまねぎ にんにく<br>もやし はくさい                             | 米 さとう でんぶん<br>プリン                      | 油 ごま油 ごま             | 605<br>27.3<br>18.6  |
| 23 | 火  | ごはん 牛乳<br>いわしのかば焼き風<br>切干しだいこんのうま煮 ぶた汁                                | いわし 油揚げ<br>ぶた肉 みそ              | 牛乳              | にんじん ねぎ                   | しょうが<br>切干しだいこん<br>たまねぎ こんにゃく<br>ごぼう              | 米 でんぶん さとう                             | 油                    | 634<br>27.9<br>21.2  |
| 24 | 水  | タコライス 牛乳<br>ポイル野菜 白いんげんのシチュー                                          | ぶた肉 とり肉                        | 牛乳 生クリーム        | にんじん トマト                  | にんにく たまねぎ<br>キャベツ                                 | 米 さとう でんぶん<br>じゃがいも いんげん<br>豆 米粉シチュールウ | 油                    | 630<br>26.1<br>20.6  |
| 25 | 木  | はっぱうめん 牛乳<br>揚げぎょうざ ひじきサラダ                                            | ぶた肉 かまぼこ<br>ぎょうざ ハム            | 牛乳 ひじき          | にんじん                      | たけのこ はくさい<br>たまねぎ もやし<br>きくらげ キャベツ<br>えだまめ どうもろこし | ソフトめん でんぶん<br>さとう                      | 油 マヨネーズ(卵抜き)         | 646<br>27<br>21.9    |
| 26 | 金  | ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物<旬><br>じゃがいもそぼろ煮<旬>                    | いか 卵 とり肉                       | 牛乳 わかめ          | にんじん                      | しょうが きゅうり<br>たまねぎ グリンピース                          | 米 でんぶん 米粉<br>さとう じゃがいも                 | 油                    | 680<br>29.4<br>19.2  |
| 29 | 月  | ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮<br>キャベツと厚揚げのみそ炒め<br>魚そうめん汁                           | とり肉 厚揚げ<br>みそ かまぼこ<br>豆腐       | 牛乳              | ピーマン にんじん<br>ねぎ           | にんにく しょうが<br>キャベツ たまねぎ<br>えのきたけ                   | 米 さとう でんぶん                             | 油                    | 598<br>28.4<br>19.9  |
| 30 | 火  | ごはん 牛乳 マーボーなす<旬><br>ツナとコーンの中華あえ<br>さくらんぼゼリー<旬>                        | ぶた肉 みそ<br>まぐろ                  | 牛乳              | にんじん ピーマン<br>ねぎ こまつな      | なす たまねぎ<br>たけのこ しょうが<br>にんにく キャベツ<br>どうもろこし       | 米 さとう でんぶん<br>さくらんぼゼリー                 | 油 ごま油                | 602<br>21.8<br>18.9  |



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

今月の地場産物：米、黒米、米粉、みそ、しいたけ、きくらげ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、じゃがいも、だいこん、こまつな、ほうれん草、にんにく、すじえび など