

日	曜日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 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 魚・肉・卵・豆類	2群 牛乳・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	5群 穀類・いも類・砂糖類	6群 油脂	
1	月	ごはん ココア牛乳 ぶた肉のみそだれ焼き ポテのこうみあえく旬 すまし汁	ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 あおき粉	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ じゃがいも	米 ココア牛乳のもと さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま マヨネーズ(卵抜き)	741 33 22
2	火	ごはん 牛乳 さけのから揚げ 塩こんぶあえ いりどり	さけ とり肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり たけのこ ごぼう しいたけ	米 でんぶん さとう さといも	油	789 34.4 26.7
3	水	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 米パスタサラダ 野菜スープ	とり肉 豆乳 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 セロリー どうもろこし キャベツ	米 米パスタ じゃがいも	マヨネーズ(卵抜き)	787 31.4 31.3
4	木	【歯と口の健康週間(4~10日)】 ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた はるさめの炒め物 ヨーグルト	ぶた肉 高野豆腐 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 たけのこ しいたけ キャベツ	米 でんぶん さとう はるさめ	油	840 30.9 26.9
5	金	ごはん 牛乳 とりのガーリック焼き いろどりサラダ(ドレッシング) ピリカラみそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく もやし どうもろこし たまねぎ	米 さつまいも	ドレッシング	726 32.9 23
8	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース はくさいの中華サラダ ワンタンスープ	牛肉 まぐろ ベーコン	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ はくさい レモン もやし しいたけ	米 さとう でんぶん ワンタン	油 ごま油 ごま	743 32.9 24.4
9	火	【リクエスト給食】 わかめごはん 牛乳 とりのピリ辛揚げ こまつなとえのきのおひたし 豆乳コンソープ スティックワッフル	とり肉 ベーコン 豆乳	わかめ 牛乳	こまつな にんじん パセリ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ どうもろこし コーンペースト	米 でんぶん さとう じゃがいも 米粉シチュールウ ドッグ	油	889 31.4 31.1
10	水	ボークカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー 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 にんにく キャベツ どうもろこし りんご	米 麦 じゃがいも カレールウ ゼリー カクテルゼリー	油	761 27.4 17.2
11	木	三方よしきつねうどん 牛乳 琵琶湖のめぐみのチーズかき揚げ きんとき豆のあま煮	油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳 すじえび チーズ	ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ えだまめ	うどん さとう さつまいも 小麦粉 でんぶん きんとき豆	油	759 31.7 21.7
12	金	ごはん 牛乳 あじのたつた揚げく旬 キャベツとたくあんのシャキシャキサラダ 具だくさんみそ汁	あじ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えだまめ たくあん はくさい しめじ こんにゃく	米 でんぶん さとう	油 マヨネーズ(卵抜き) ごま	744 33.7 24.2
15	月	ごはん 牛乳 ちくわの天ぶら きゅうりの梅かつおあえく旬 とり肉と野菜のうま煮	ちくわ けずりぶし とり肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり うめびしお うめ たまねぎ こんにゃく えだまめ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	734 30.4 20.1
16	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め ツナポテトサラダく旬 キャベツのスープ煮	ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ どうもろこし	米 さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ(卵抜き)	742 34.4 23.3
17	水	ごはん 牛乳 揚げそばのおろしがけ じゃがいもきんぴらく旬 豆腐とわかめのみそ汁	そば ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	だいこん にんにく たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	834 30.4 33.1
18	木	【高島デー】 黒米ごはん 牛乳 揚げみそ豆 おかかあえ だいこんのカレーそぼろ煮く旬	大豆 高野豆腐 みそ けずりぶし ぶた肉 厚揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい だいこん	米 黒米 でんぶん さとう	油	770 32.7 23.1
19	金	【もりもり高島っ子の日】 リッチパン 牛乳 とり肉のパジル焼き ごぼうサラダく旬 コンソメスープ	とり肉 ベーコン リッチパン 牛乳	牛乳	パジル にんじん パセリ	ごぼう きゅうり どうもろこし たまねぎ セロリー	コッペンパン さとう じゃがいも	マーガリン マヨ ネーズ(卵抜き)	763 34.4 30.9
22	月	ごはん 牛乳 テジブルコギ もやしのナムル にらと豆腐のスープ プリン	ぶた肉 まぐろ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ にんにく もやし はくさい	米 さとう でんぶん プリン	油 ごま油 ごま	738 33.5 21.7
23	火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 切干しだいこんのうま煮 ぶた汁	いわし 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 切干しだいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 でんぶん さとう	油	782 33.7 24.9
24	水	タコライス 牛乳 ボイル野菜 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 キャベツ	米 さとう でんぶん じゃがいも いんげん 豆 米粉シチュールウ	油	782 31.9 24.6
25	木	はつばうめん 牛乳 揚げぎょうざ ひじきサラダ	ぶた肉 かまぼこ ぎょうざ ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ もやし きくらげ キャベツ えだまめ どうもろこし	ソフトめん でんぶん さとう	油 マヨネーズ(卵抜き)	808 33.4 25.2
26	金	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ きゅうりとわかめの酢の物く旬 じゃがいもそぼろ煮く旬	いか 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ グリンピース	米 でんぶん 米粉 さとう じゃがいも	油	844 36 22.5
29	月	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 キャベツと厚揚げのみそ炒め 魚そうめん汁	とり肉 厚揚げ みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油	741 35.2 23.5
30	火	ごはん 牛乳 マーボーなすく旬 ツナとコーンの中華あえ さくらんぼゼリーく旬	ぶた肉 みそ まぐろ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ こまつな	なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ どうもろこし	米 さとう でんぶん さくらんぼゼリー	油 ごま油	730 26.2 22.2



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

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