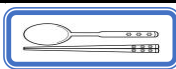


日	曜日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質		
			赤		緑		黄				
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーとなる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵・豆類		牛乳・小魚・海そう		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ類		穀類・いも類・砂糖類		油脂	
1	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のりんごソース えだまめサラダ(ドレッシング) 野菜のスープ煮	ぶた肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが りんご もやし えだまめ しめじ	米 てんぷん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	728 33.5 20.7		
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	744 35.2 23.4		
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	761 26.7 28.2		
6	月	【お月見給食】 ひじきごはん 牛乳 さといもコロケ 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 さといもコロケ てんぷん プリン	油	697 23.5 23		
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	758 29.6 26.3		
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 てんぷん さつまいも	油 ドレッシング	749 29.9 20.5		
9	木	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)	752 33.6 27		
10	金	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 てんぷん さとう	油	756 36.5 17.7		
14	火	ポークカレーライス 牛乳 系かてんのサラダ(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	738 24.4 18.9		
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)	751 32.3 27.5		
16	木	ごはん 牛乳 さつまいもとぶた肉のたれがらめ<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 てんぷん さとう	油	753 28.5 23.7		
17	金	秋季総体									
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 てんぷん さといも	油 ごま	751 31.4 28.1		
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シャキシャキサ ラダ 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 てんぷん じゃがいも	マヨネーズ(卵抜き)	774 34.8 28.5		
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	748 31.1 22.3		
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 てんぷん さとう	油	733 30.1 23.2		
24	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ポテトのこうみあえ 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 てんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ(卵抜き)	753 34.4 25.4		
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 てんぷん さとう はるさめ	油	787 36.1 22.7		
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	米 さとう てんぷん ココア牛乳のもと じゃがいも	油	730 32.4 20.3		
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 てんぷん さとう	油	745 28.7 22		
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 てんぷん さとう	油 ごま	752 28.7 24.9		
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 てんぷん じゃがいも コーンポタージュの素 米粉シチューの素	油	750 30.8 20		



*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