

日	曜日	献立名	主な材料とその働き						I栄養素 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	
2	月	ごはん 牛乳 とり肉の塩レモン焼き ひじきサラダ 具だくさんみそ汁	とり肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	レモン にんにく キャベツ えだまめ どうもろこし だいこん たまねぎ こんにゃく	米 さとう	マヨネーズ (卵抜き)	596 25.9 23
3	火	ごはん 牛乳 いかのいそべ揚げ いろどりサラダ (1食ドレ) だいこんとぶた肉の煮物<旬>	いか 厚揚げ ぶた肉	牛乳 あおさ粉	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが もやし どうもろこし だいこん	米 でんぶん 米粉 さとう	油 ドレッシング	647 29.8 20.2
4	水	ごはん ココア牛乳 さばの塩焼き キャベツとたくあんのシャキシャキサラダ すまし汁	さば ハム 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ えだまめ たくあん えのきたけ しめじ	米 ココア牛乳のもと さとう	マヨネーズ (卵抜き)	595 25.4 22
5	木	ごはん 牛乳 マーボーなす<旬> ツナとコーンの中華あえ プリン	とり肉 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 プリン	油 ごま油	609 19.8 20.5
6	金	ごはん 牛乳 きれいのから揚げ<旬> 切干しだいこんのサラダ 赤だしみそ汁	きれい まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 マヨネーズ (卵抜き)	600 27.4 20.7
9	月	わかめごはん 牛乳 ちくわの天ぷら きゅうりの梅かつおあえ<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	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり うめびしお うめ たまねぎ こんにゃく	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	604 26.4 16.8
10	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップソースあえ ごぼうサラダ<旬> コンソメスープ	ぶた肉 みそ まぐろ ハム	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	ごぼう きゅうり どうもろこし しめじ たまねぎ	米 でんぶん じゃがいも さとう	油 マヨネーズ (卵抜き)	626 23.8 21.2
11	水	ビビンバ 牛乳 おこげスープ ヨーグルト	牛肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ねぎ にんじん こまつな	ごぼう にんにく しょうが もやし はくさい たまねぎ しいたけ	米 麦 さとう おこげ でんぶん	油 ごま油 ごま	637 23.8 20.1
12	木	ごはん 牛乳 とり肉の黒みつ煮 じゃがいもきんぴら<旬> かきたま汁	とり肉 みそ ベーコン 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく たまねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん	油	601 27.4 20.7
13	金	三方よしきつねうどん 牛乳 かぼちゃのかき揚げ ひじきと大豆のふくめ煮	油揚げ とり肉 かまぼこ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	しいたけ たまねぎ	うどん さとう 小麦粉 でんぶん	油	580 23.5 24.4
16	月	ハヤシライス 牛乳 えだまめとコーンのソテー さくらんぼゼリー<旬>	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご えだまめ どうもろこし	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ さとう ゼリー	油	620 21.6 16.4
17	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎ塩炒め だいこんサラダ<旬> (1食ドレ) キャベツととりだんごのスープ煮	ぶた肉 とりだんご	牛乳	にんじん ねぎ にら	にんにく だいこん きゅうり キャベツ しめじ	米	ごま ごま油 油	589 29.4 19.5
18	水	ごはん 牛乳 揚げみそ豆 こまつなとえのきのおひたし じゃがいもそぼろ煮<旬>	大豆 高野豆腐 みそ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ たまねぎ グリーンピース	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	666 25.6 20.2
19	木	【もりもり高島つ子の日】 ごはん 牛乳 チキンカツのケチャップソースかけ すきこんぶの炒め煮 五目すまし	とり肉 ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	619 30.6 18.6
20	金	セルフ焼きそばパン 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツカクテル	ぶた肉 けずりぶし ウインナー	あおさ粉 牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ にんにく みかん	コッペパン チャンボン 麺 焼きそばソース粉末 じゃがいも カクテルゼリー	油	665 23.2 22.8
23	月	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 とり肉から揚げねぎソース しらすときゅうりのあえもの<旬> じゃがいものみそ汁<旬> パインゼリー<旬>	とり肉 卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ	しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 でんぶん 米粉 さとう じゃがいも パインゼリー	油	650 23.5 21.1
24	火	ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華サラダ にらと豆腐のスープ	牛肉 ハム ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ レモン たまねぎ	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油 ごま	593 27.3 20.4
25	水	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 塩こんぶあえ いりどり	とり肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	きゅうり たけのこ ごぼう しいたけ	米 でんぶん さといも さとう	油	630 27.8 21.6
26	木	タコライス 牛乳 ジャーマンポテト<旬> ポイル野菜	ぶた肉 ハム	牛乳	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ レモン	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	647 31.7 18.1
27	金	ごはん 牛乳 あじのから揚げ甘辛ソース<旬> なすとひき肉のみそ炒め<旬> 魚そうめん汁	あじ ぶた肉 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが なす たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油	600 29.8 17.9
30	月	ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた はるさめときゅうりのあえもの<旬>	ぶた肉 高野豆腐 ハム 卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	米 でんぶん さとう はるさめ	油	629 23.7 20.6



*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。

今月の地場産物:卵、米粉、みそ、大豆、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうりなど