



献*立*表



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 血や肉になる赤の仲間 | 熱や力の元になる黄色の仲間 | 体の調子を整える緑の仲間 | エネルギーたんぱく質 | 一口メモ |
|-----|--------------|----|-----------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------|--|
| 1火 | ビーンズピザトースト | ○ | ベーコン、だいず、ドライサラミ、ピザチーズ | しよくパン、油 | にんにく、たまねぎ、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン | 573 kcal | アルファベットのマカロニの入ったABCスープを味わいましょう。 |
| | ABCスープ | | トリニク | 油、じゃがいも、マカロニ | たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな | 23.6 g | |
| | くだもの | | | | れいとうりんご | | |
| 2水 | たんたんチャーハン | ○ | たまご、ぶた肉、あかみそ | こめ、ごまあぶら、油、さとう、でんぶん | ほししいたけ、ネギ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが | 631 kcal | たんたんチャーハンは、肉味噌をのせて食べます。 |
| | やさいちっぶず | | | 揚げ油、さつまいも | れんこん、ごぼう、かぼちゃ | 20.6 g | |
| | ごもくわかめスープ | | ぶたにく、とうふ、わかめ | 油、でんぶん、ごまあぶら | たまねぎ、にんじん、もやし、えのきだけ、こまつな | | |
| 3木 | わかめごはん | ○ | わかめ | こめ、しろごま | | 627 kcal | 今日は、和食です。ごはんを左、豚汁を右に置きましよう。 |
| | わふうあつやきたまご | | とりひきにく、たまご | 油、さとう | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きやいんげん | 27.3 g | |
| | とんじる | | ぶたにく、とうふ、みそ | つきこんにやく、じゃがいも | にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな | | |
| 4金 | ジャンバラヤ | ○ | とりにく、ちよりそー、イカ | こめ、油 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン | 643 kcal | 給食室手作りケーキを味わっていただきます。 |
| | コーンサラダ | | | さとう、サラダ油、しろごま | もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ | 22.0 g | |
| | パイナケーキ | | たまご、チーズ、調理用牛乳 | 三温糖、こむぎこ、食塩不使用バター | レモン、パイナップル | | |
| 7月 | きなこあげばん | ○ | きなこ | 揚げ油、ミルクパン、グラニューとう | | 628 kcal | 今年初めての揚げパンです。きなこさとうの揚げパンを味わいましょう。 |
| | ポテトのかさねやき | | ベーコン、ピザチーズ | バター、じゃがいも | たまねぎ、パセリ | 21.5 g | |
| | やさいスープ | | ぶたにく | 油 | たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ホールコーン、こまつな | | |
| 8火 | きつねごはん | ○ | あぶらあげ | こめ、さとう、しろごま | | 613 kcal | ししやもは、骨ごと食べられる魚です。ししやもを食べ、丈夫な体をつくりましよう。 |
| | やしししやも | | ししやも | | にんじん、だいこん、えのきだけ | 25.6 g | |
| | いなかじる | | あぶらあげ、みそ、とうふ、わかめ | じゃがいも | | | |
| 9水 | あんかけごはん | ○ | ぶたにく、イカ | こめ、油、つきこんにやく、さとう、くずでん粉 | しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きゃべつ、こまつな | 622 kcal | 旬の梨を味わっていただきます。 |
| | こんにやくのぴりに | | | ごまあぶら、つきこんにやく、じゃがいも、さとう | ごぼう | 21.6 g | |
| | くだもの | | | | 梨(なし) | | |
| 10木 | ひやしらーめん | ○ | ぶたにく、はちょうみそ | ラーメン、ごまあぶら、アブラ、さとう | もやし、にら、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ネギ、しょうが、にんにく | 561 kcal | 具だくさんの冷やしラーメンを、おいしくいただきます。 |
| | ガーリックジャガバター | | | バター、じゃがいも | にんにく | 23.5 g | |
| | くだもの | | | | れいとうみかん | | |
| 11金 | ごはん | ○ | | こめ | | 646 kcal | 酢豚には、5種類の野菜を入れます。 |
| | すぶた | | ぶたにく | 揚げ油、じゃがいも、でんぶん、油、さとう、くずでん粉 | ショウガ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン | 19.7 g | |
| | ちゅうかふうスープ | | ベーコン、とうふ | | たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、もやし、チンゲンサイ | | |
| 14月 | ガルバンゾーカレーライス | ○ | ぶたにく、ひよこまめ | こめ、もぎ、アブラ、バター、こむぎこ、マンゴチャツネ | にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、にんじん | 690 kcal | ガルバンゾーとは、ひよこ豆のことです。 |
| | かいそうサラダ | | カイソウ、いとかなてん | さとう、ごまあぶら、しろごま | もやし、きゅうり、にんじん | 20.9 g | |
| | ココアパン | | | ココアパン | | | |
| 15火 | さかなのハーフばんこやき | ○ | ホキ、エダムこなチーズ | ぼんこ、オリーブあぶら | にんにく | 620 kcal | 今日のシチューは、米粉でとろみをつけます。 |
| | こめシチュー | | ベーコン、とりにく、調理用牛乳 | 油、じゃがいも、こめこ、バター | せろり、たまねぎ、にんじん | 28.3 g | |
| | いかやきそば | | イカ | 油、むしちゅうかめん、でんぶん | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、にら | 594 kcal | |
| 16水 | さんしよくビーンズ | ○ | だいず、あおだいず、くろだいず | 揚げ油 | | 27.7 g | 大豆、青大豆、黒大豆を揚げた三色ビーンズをおいしくいただきます。 |
| | くだもの | | | | ブルーベリー | | |
| | ごはん | | | こめ | | | |
| 17木 | さかなのぴりからやき | ○ | さば | さんおんどう、でんぶん、しろごま | ショウガ | 617 kcal | 今日は、一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食献立です。食器の置き方を確認し、正しい箸づかいで和食を味わいましょう。 |
| | おひたし | | | | きゃべつ、もやし、こまつな | 27.8 g | |
| | みそしる | | とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ | | たまねぎ | | |
| 18金 | ねぎしおぶたどん | ○ | ぶたにく | こめ、搾菜、油、ごま油、しろごま、でんぶん | にんにく、ネギ、もやし、たまねぎ、レモン | 608 kcal | 梨は、千葉県、茨城県、鳥取県で多く生産されます。 |
| | わかめスープ | | ぶたにく、とうふ、わかめ | 油、でんぶん、ごまあぶら | たまねぎ、にんじん、もやし | 23.4 g | |
| | くだもの | | | | 梨(なし) | | |
| 23水 | ちゅうかどん | ○ | ぶたにく、イカ | こめ、油、さとう、でんぶん、ごま油 | にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、きゃべつ、たまねぎ | 592 kcal | 冷凍みかんを味わっていただきます。 |
| | パンサンスー | | | はるさめ、さとう、ゴマ油、しろごま | きゃべつ、きゅうり、にんじん | 21.9 g | |
| | くだもの | | | | れいとうみかん | | |
| 24木 | ひやしうどん | ○ | わかめ | うどん、サラダ油、さとう | たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん | 713 kcal | 柿は、秋が旬の果物です。旬とは、1年で1番おいしく食べられる時のことです。 |
| | てんぷら | | イカ、たまご | 揚げ油、こむぎこ、さつまいも | | 26.7 g | |
| | くだもの | | | | かき | | |
| 25金 | まめおこわ | ○ | とりにく、だいず、あぶらあげ | こめ、もちごめ、さとう | ショウガ、ごぼう、にんじん | 629 kcal | 和食を、おいしくいただきます。 |
| | にぎすのいそべあげ | | にぎす、あおのり | 揚げ油、こむぎこ | | 25.0 g | |
| | みそしる | | あぶらあげ、みそ、わかめ、とうふ | | えのきだけ、たまねぎ | | |
| 28月 | セサミゼノワーズパン | ○ | たまご | ミルクパン、バター、三温糖、しろすりごま、こむぎこ | | 573 kcal | 今日は、ごまでゼノワーズパンを作ります。 |
| | やさいサラダ | | | さとう、ごまあぶら | きゃべつ、もやし、にんじん | 20.4 g | |
| | みねすとろーね | | ぶたにく | 油、じゃがいも、シェルマカロニ | せろり、たまねぎ、にんじん、ホールトマト | | |
| 29火 | おかかごはん | ○ | 削り節 | こめ、しろごま | | 558 kcal | 石狩汁には、角切りにした鮭を入れます。具だくさんの石狩汁をおいしくいただきます。 |
| | ぎせいどうふ | | とりひきにく、とうふ、たまご | 油、さとう | にんじん、たまねぎ | 26.8 g | |
| | いしかりじる | | さけ、しろみそ、あかみそ、とうふ | じゃがいも | だいこん、にんじん、こまつな | | |
| 30水 | きりぼしだいこんごはん | ○ | とりにく、あぶらあげ | こめ、油、さとう | きりぼしだいこん、にんじん | 657 kcal | けんちん汁は、鎌倉の建長寺発祥だそうです。 |
| | とりにくのごまだれやき | | トリニク | 油、さとう、ねりごま、白ごま、ごま油 | にんにく、しょうが、ネギ | 26.8 g | |
| | けんちんじる | | とうふ | ごまあぶら、こんにやく | ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな | | |

