

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
2月	カルパソニーカレーライス		ぶたにく、ひよこめ	米、麦、油、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	679 kcal	りんごは、東北地方、長野県、北海道で多く作られます。
	海藻サラダ	○	かいそう、タイネツイトカンテン	さとう、ごまあぶら	もやし、きゅうり、にんじん	20.5 g	
	くだもの				りんご		
3火	冷やし五目うどん		とりにく、あぶらあげ	うどん、ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり	550 kcal	秋が旬の梨を、味わいましょう。
	青のりポテト	○	あおのり	あげ油、じゃがいも		18.7 g	
	くだもの				梨(なし)		
4水	わかめごはん		わかめ	こめ		573 kcal	和食をおいしくいただきますましょう。
	肉じゃが	○	ぶたにく	さとう、つきこんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	18.6 g	
	糸こんにやくのあえもの			ごまあぶら、いとこんにやく、さとう	きゃべつ、にんじん、きゅうり		
5木	中華丼		ぶたにく、イカ	米、油、さとう、でん粉、ごまあぶら	にんにく、しょうが、しいたけ、きくらげ、にんじん、きゃべつ、玉ねぎ	594 kcal	サラダのぱりぱりは、ワントンの皮を油で揚げています。
	バリバリサラダ	○		揚げ油、ワントンの皮、ごま、さとう、油	きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん	22.5 g	
	くだもの				れいとうみかん		
6金	切り干し大根ごはん		とりにく、あぶらあげ	こめ、アブラ、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	647 kcal	ごはん粒を一粒も残さず、おいしくいただきます。
	鶏肉のごまだれ焼き	○	トリニク	アブラ、さとう、ねりごま、ごまあぶら	にんにく、ショウガ、ネギ	26.6 g	
	けんちん汁		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		
9月	黒砂糖パン			くろざとうパン		612 kcal	ハーブパン粉焼きには、パセリ・バジル・ローズマリーを使っています。
	魚のハーブパン粉焼き	○	ホキ、こなチーズ	ばんこ、オリーブあぶら	にんにく	29.3 g	
	粉ふき芋			じゃがいも			
	ABCスープ		トリニク	アブラ、マカロニ	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな		
10火	ごはん			こめ		614 kcal	今日は、一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食献立です。ごはんに汁物、おかずが2つある献立を、一汁二菜と言います。和食を味わいましょう。
	さばのごまみそがけ	○	さば、あかみそ	アブラ、さとう、でんぶん、しろごま	ショウガジ	26.1 g	
	からしあえ			さとう	きゃべつ、にんじん、もやし		
	すまし汁		とうふ		にんじん、たまねぎ、こまつな		
11水	坦々チャーハン		たまご、ぶたひき、あかみそ	こめ、ごまあぶら、アブラ、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	634 kcal	さつまいも、れんこん、ごぼう、かぼちゃで野菜チップスを作ります。
	野菜チップス	○		揚げ油、さつまいも	れんこん、ごぼう、かぼちゃ	20.2 g	
	豆腐とわかめスープ		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、こまつな		
12木	かきたまうどん		トリニク、あぶらあげ、たまご	くずでん粉、うどん	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しいたけ、こまつな	627 kcal	十五夜の行事食として、給食室で月見団子を手作ります。
	もやしときゅうりのあえもの	○		しろごま、さとう、ゴマアブラ	きゅうり、もやし、にんじん	24.0 g	
	月見団子		きなこ	しらたまこ、こむぎこ、さとう	かぼちゃ		
13金	チンジャオロース丼		ぶたにく	こめ、さとう、でん粉、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、ピーマン	665 kcal	果物の梨は、千葉県、茨城県、鳥取県で多く作られます。
	青のりビーンズ	○	だいた、あおのり	揚げ油		26.4 g	
	くだもの				梨		
17火	スパゲティなすのミートソース		ぶたひき、こなチーズ	スパゲティ、油、こむぎこ、さとう、バター	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、ピーマン	615 kcal	ミートソースのなすは、8月と9月においしく食べられる野菜です。
	野菜サラダ	○		さとう、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん	22.7 g	
	くだもの				きよほう		
18水	こぎつね寿司		とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、しろごま	にんじん、さやいんげん	592 kcal	こぎつね寿司には、油揚げや卵、野菜が入っています。
	舟きゅうり	○			きゅうり	24.0 g	
	けの汁		あぶらあげ、高野豆腐、いんげん豆、みそ	こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん		
19木	ごはん			こめ		605 kcal	今日は、和食です。白いごはんとおかずを順番に味わいましょう。
	ししゃものごま焼き	○	ししゃも、たまご	アブラ、でんぶん、しろごま		23.9 g	
	きんぴらごぼう			油、つきこんにやく、さとう、しろごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん		
	きのこのかきたま汁		トリニク、たまご、とうふ	でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきだけ		
20金	きなこアーモンドサンド		きなこ	ミルクパン、マーガリン、はちみつ、アーモンド		679 kcal	シチューの豆乳は、豆腐を作る途中でできるおからを除いた後の液体です。
	コーンサラダ	○		さとう、サラダ油	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ	23.7 g	
	豆乳米粉シチュー		ベーコン、ぶたにく、とうにゅう、調理用牛乳	アブラ、じゃがいも、こめこ、バター	せろり、たまねぎ、にんじん、こまつな		
24火	冷やしうどん		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	666 kcal	果物の柿の旬は、秋です。秋が旬の柿を味わいましょう。
	天ぷら(いか、さつまいも)	○	イカ、たまご	アゲアブラ、こむぎこ、さつまいも		25.5 g	
	くだもの				かき		
25水	栗入りまいたけおこわ		とりにく、あぶらあげ	こめ、もちごめ、くり	まいたけ、にんじん	583 kcal	おこわのまいたけと栗は、秋が旬です。おこわには、もち米を使っています。
	にぎすの唐揚げ	○	にぎす	アゲアブラ、でんぶん		23.7 g	
	田舎汁		あぶらあげ、みそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、だいこん		
26木	バエリア		トリニク、ツナ、エビ、イカ	こめ、バター、アブラ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	641 kcal	バエリアは、スペインの料理です。
	カレードRESSINGサラダ	○		じゃがいも、サラダ油、さとう	きゅうり、きゃべつ、にんじん、ホールコーン	22.2 g	
	メープルケーキ		たまご、調理用牛乳、なまクリーム	こむぎこ、バター、メープルシュガー、はちみつ			
27金	ごはん			こめ		615 kcal	今日の給食は、一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食献立です。ごはんに汁物、おかずが2つある献立を、一汁二菜と言います。味わいましょう。
	魚のピリ辛焼き	○	さば	アブラ、さんおんとう、でんぶん、しろごま	ショウガ	27.7 g	
	おひたし				きゃべつ、もやし、こまつな		
	みそ汁		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		たまねぎ		
30月	焼カレーパン		ぶたひき、こなチーズ	まるパン、こむぎこ、バター、ばんこ	せろり、にんにく、たまねぎ、ホールトマト	552 kcal	サラダのドレッシングには、すりおろしたりんごを使っています。
	アップドレッシングサラダ	○		さとう、油	きゃべつ、にんじん、きゅうり、りんご	22.8 g	
	たまごスープ		ぶたにく、たまご	アブラ、じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな		