



| 日 | 曜 | 飲み物 | 献立名 | き:主に力の もとになる食品 | あか:主に血や肉、 骨をつくる食品 | みどり:主に体の 調子を整える食品 |
|----|---|-----|---|---------------------------------------|--|---|
| 1 | 月 | 牛乳 | こぎつねごはん 赤魚の西京焼き 昆布野菜 呉汁 | 米 油 三温糖 じゃが芋 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 あこうだい こんが 大豆 味噌 豆腐 | 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 えのきたけ しめじ 生姜 |
| 2 | 火 | 牛乳 | 鶏ちゃん丼 スティックきゅうり 冬瓜とわかめのスープ メロン | 米 三温糖 油 でんぷん | 鶏肉 味噌 牛乳 卵 わかめ | にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし しめじ いら きゅうり 冬瓜 メロン |
| 3 | 水 | 牛乳 | ピザトースト ツナボールシチュー コールスロー 手作りドレッシング・フレンチ | パン 油 パン粉 じゃが芋 地粉 バター 三温糖 | 豚肉 チーズ 牛乳 ツナ 鶏肉 卵 | 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ホールトマト 生姜 にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン |
| 4 | 木 | 牛乳 | 雑穀ごはん 鰯の丸干し揚げ 切干大根の煮物 きのこ汁 | 米 きび 黒米 赤米 上新粉 油 三温糖 | 牛乳 鰯 油揚げ 青大豆 豆腐 味噌 | 切干大根 にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 大根 長ねぎ |
| 5 | 金 | 牛乳 | 味噌ラーメン 豆腐しゅうまい もやしナムル きんみか(柑橘) | 中華麺 油 ごま油 三温糖 でんぷん しゅうまいの皮 | 豚肉 味噌 ひじき 牛乳 豆腐 | にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし 生姜 きゅうり きんみか |
| 8 | 月 | 牛乳 | ツナポテトパン ウインナーと白いんげん豆の煮込み もやしのソテー | 強力粉 上新粉 三温糖 バター じゃが芋 マヨネーズ 油 | 卵 ツナ チーズ 牛乳 ウインナー いんげん豆 ベーコン 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム ホールトマト パセリ もやし しめじ にんにく |
| 9 | 火 | 牛乳 | わかめごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜の香味和え えのきとにらの味噌汁 | 米 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 | 牛乳 鯖 豆腐 味噌 | 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ いら 生姜 |
| 10 | 水 | 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 塩だれキャベツ ビーフンスープ | 米 油 三温糖 でんぷん ごま油 ビーフン | 牛乳 豆腐 豚肉 青大豆 味噌 鶏肉 | にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ いら キャベツ しめじ チンゲン菜 長ねぎ |
| 11 | 木 | 牛乳 | 煮込みうどん 笹かまの磯辺揚げ ごぼうのかき揚げ きんみか(柑橘) | うどん 地粉 でんぷん 油 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ あおさ 大豆 ひじき ちりめんじゃこ | 干しいたけ 長ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜 玉ねぎ ごぼう きんみか |
| 12 | 金 | 牛乳 | ひじきごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの浅漬け かみなり汁 | 米 油 三温糖 マヨネーズ でんぷん ごま油 | 鶏肉 ひじき 大豆 牛乳 まぐろ 味噌 豆腐 卵 | ごぼう にんじん にんにく パセリ きゅうり 大根 かんぴょう 長ねぎ 小松菜 生姜 |
| 15 | 月 | 牛乳 | カレーライス 福神漬け オレンジゼリーのミックスフルーツ | 米 じゃが芋 油 地 粉 バター 三温糖 | 鶏肉 牛乳 寒天 | 玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ホールトマト りんご 黄桃缶 オレンジジュース 白桃缶 りんご缶 |
| 16 | 火 | 牛乳 | ふりかけごはん 鶏肉のかわり焼き 煮浸し 飛鳥汁 | 米 三温糖 ごま油 でんぷん 油 じゃが芋 | 牛乳 けずり節 のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 豆乳 | にんにく 小松菜 もやし ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく 生姜 |



| 日 | 曜 | 飲み物 | 献立名 | き:主に力の もとになる食品 | あか:主に血や肉、 骨をつくる食品 | みどり:主に体の 調子を整える食品 |
|----|---|-----|--|--|---|--|
| 17 | 水 | 牛乳 | ハニートースト ポークシチュー アスパラガスのサラダ 手作りドレッシング・味噌 | パン バター はちみつ じゃが芋 油 地粉 三温糖 ごま油 | 牛乳 豚肉 味噌 | にんじん 玉ねぎ にんにく セロリ パセリ きゅうり ホールトマト キャベツ アスパラガス ホールコーン |
| 18 | 木 | 牛乳 | 冷やし中華 鯖と大豆の味噌がらめ 小玉すいか | 中華麺 ごま油 三温糖 でんぷん 油 | ハム 牛乳 鯖 大豆 味噌 | もやし キャベツ にんじん 生姜 きゅうり すいか |
| 19 | 金 | 牛乳 | 焼きおにぎり おでん キャベツの即席漬 ミニトマト | 米 じゃが芋 | けずり節 ちりめんじゃこ 牛乳 揚げボール ちくわ つみれ がんもどき こんぶ | にんじん 大根 こんにゃく キャベツ ミニトマト |
| 22 | 月 | 牛乳 | プルコギ丼 ココロコきゅうり とうもろこしとチンゲン菜とのスープ | 米 油 三温糖 ごま油 でんぷん | 豚肉 牛乳 鶏肉 | 玉ねぎ にんじん もやし たら 生姜 りんご にんにく きゅうり えのきたけ チンゲン菜 クリームコーン |
| 23 | 火 | 牛乳 | スパゲティミートソース アメリカンポテト・ケチャップソース 野菜スープ | スパゲティ オリーブ油 油 地粉 バター じゃが芋 三温糖 | 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 | パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン ホールトマト 小松菜 キャベツ もやし |
| 24 | 水 | 牛乳 | きびごはん いかの甘味噌焼き 煮しめ すり身汁 | 米 きび 三温糖 油 パン粉 | 牛乳 イカ 味噌 厚揚げ さつま揚げ たら 鶏肉 | ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん 長ねぎ 大根 しめじ えのきたけ キャベ 小松菜 生姜 |
| 25 | 木 | 牛乳 | ブルーベリーパン ポトフ わかめサラダ 手作りドレッシング・和風 | 強力粉 上新粉 三温糖 バター じゃが芋 油 | 卵 牛乳 鶏肉 大豆 わかめ | ブルーベリー 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム パセリ きゅうり |
| 26 | 金 | 牛乳 | クファージュシー ●メルルーサのマース煮 ゴーヤチャンプルー もずくのお汁 | 米 三温糖 ごま油 | 豚肉 牛乳 メルルーサ 豆腐 卵 けずり節 もずく | にんじん にがり 干しいたけ もやし キャベツ たら 冬瓜 生姜 えのきたけ 長ねぎ |
| 29 | 月 | 牛乳 | パエリア メカジキのかわりパン粉焼き アスパラガスとコーンのソテー ミネストローネ | 米 オリーブ油 パン粉 油 じゃが芋 | 鶏肉 えび イカ 牛乳 メカジキ チーズ ツナ 大豆 | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ セロリ アスパラガス ホールコーン ホールトマト |
| 30 | 火 | 牛乳 | ●夏越しごはん 肉じゃが煮 磯香和え | 米 きび 黒米 赤米 地粉 でんぷん 油 三温糖 じゃが芋 | 青大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき 豚肉 さつま揚げ のり | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん 小松菜 もやし |



今月の目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、あごや脳の発達によく、消化・吸収も助けてくれます。体の健康によく、とても大切です。よくかんで食べましょう。

栄養量(中学年) 月平均

※●は新しい献立です。 ※都合により献立や内容に変更が生じる場合があります。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミ | | | | 塩分 | 食物せんい |
|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|------|------|------|----|-----|-------|
| | | | | | | | A | B1 | B2 | C | | |
| kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g | g |
| 612 | 28.9 | 21.5 | 351 | 103 | 2.6 | 3.0 | 304 | 0.41 | 0.57 | 35 | 3.2 | 7.7 |