



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	火	牛乳	カレーライス 福神漬け フルーツ寒天	米 ジャガ芋 油 地粉 バター 三温糖 黒砂糖	鶏肉 牛乳 寒天	玉ねぎ にんにく にんにく 生姜 ホールトマト りんご 福神漬け りんご缶 黄桃缶 白桃缶
2	水	牛乳	チーズと昆布の焼きおにぎり 鶏肉の照り煮 きゅうりの浅漬け 呉汁	米 三温糖 ジャガ芋	削り節 昆布 チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 油あげ みそ	生姜 きゅうり にんにく 長ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ しめじ
3	木	牛乳	ゆかりごはん 鰯の味噌マヨネーズ焼き ピリ辛こんにゃく えのきとキャベツの味噌汁	米 マヨネーズ 三温糖 油	牛乳 鰯 みそ 竹輪 削り節 豆腐	生姜 にんにく パセリ こんにゃく にんにく れんこん さやいんげん キャベツ 小松菜 えのきたけ 長ねぎ
4	金	牛乳	ジャージャー麺 かりかりがんも ミニトマト	中華めん ごま油 油 三温糖 でんぷん ジャガ芋 地粉 コーンフレーク	豚肉 みそ 牛乳 ツナ 豆腐 卵 ひじき	もやし きゅうり にんにく 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう さやいんげん ミニトマト
7	月	牛乳	きびごはん 鯖の味噌煮 キャベツのおかか和え 豆腐だんご汁	米 きび 三温糖 パン粉 でんぷん	牛乳 鯖 みそ 削り節 豆腐 鶏肉 卵	長ねぎ 生姜 キャベツ もやし にんにく 干しいたけ 小松菜 えのきたけ
8	火	牛乳	カルツォーネ ポトフ もやしとツナのソテー	強力粉 上新粉 三温糖 オリーブ油 ジャガ芋 油	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 大豆 ツナ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリ パセリ もやし しめじ にんにく
9	水	牛乳	栗ごはん 菊花しゅうまい 豚肉と茄子の鍋しぎ かみなり汁	米 もち米 栗 三温糖 でんぷん 油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ひじき	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 生姜 なす ピーマン にんにく 大根 ごぼう かんぴょう 小松菜
10	木	牛乳	ごはん キムチ豆腐 コロコロきゅうり ビーフンスープ	米 油 ごま油 でんぷん ビーフン	牛乳 豆腐 鶏肉	白菜キムチ 長ねぎ にんにく なす えのきたけ にら きゅうり 生姜 しめじ チンゲン菜
11	金	牛乳	スパゲティミートソース 野菜スープ ●あらいぐまさんのチョコのカップケーキ	スパゲティ オリーブ油 油 地粉 バター 薄力粉 三温糖 チョコレート	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 卵	パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン ホールトマト キャベツ もやし 小松菜
14	月	牛乳	雑穀ごはん ●いかフライレモン煮 磯香和え 飛鳥汁	米 きび 黒米 赤米 地粉 パン粉 油 三温糖 ジャガ芋	牛乳 イカ のり 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	レモン果汁 小松菜 もやし にんにく ごぼう 長ねぎ 大根 こんにゃく
15	火	牛乳	ビビンバ とうもろこしと春雨のスープ 梨	米 三温糖 ごま油 油 春雨 でんぷん	豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 卵	にんにく 切干大根 にんにく もやし 小松菜 クリームコーン チンゲン菜 梨
16	水	牛乳	冷やしうどん ささかまの磯辺揚げ ひじきのかき揚げ ぶどう	うどん 三温糖 地粉 でんぷん 油	鶏肉 牛乳 かまぼこ 青さ 青大豆 ちりめんじゃこ ひじき	にんにく 小松菜 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ ぶどう



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	木	オレンジジュース	コーンマヨトースト ツナボールシチュー 切りほしだいこん 切干大根のサラダ 手作りドレッシング・味噌	パン マヨネーズ 油 パン粉 じゃが芋 地粉 バター 三温糖 ごま油	ハム ツナ 鶏肉 卵 牛乳 みそ	クリームコーン 玉ねぎ パセリ オレンジジュース 生姜 にんじん 切干大根 マッシュルーム きゅうり ホールコーン
18	金	牛乳	ピラフ 白身魚の香草焼き キャバツとしめじのソテー ミネストローネ	米 油 オリーブ油 じゃが芋 三温糖	鶏肉 えび イカ 牛乳 メルルーサ ツナ 大豆	ホールコーン 玉ねぎ にんじん パセリ バジル タイム レモン果汁 キャバツ しめじ にんにく セロリ ホールトマト
24	木	牛乳	おはぎ 五目玉子焼き 昆布野菜 豚汁	もち米 米 三温糖 ごま じゃが芋	きな粉 牛乳 卵 鶏肉 昆布 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン 切干大根 キャバツ 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく
25	金	牛乳	煮込みうどん 鮭のかわり焼き きぬかつぎ お月見だんご	うどん 三温糖 ごま油 油 里芋 白玉粉 上新粉 でんぱん	鶏肉 油あげ 牛乳 鮭	干しいたけ 長ねぎ にんじん 大根 キャバツ しめじ 小松菜 生姜 にんにく
28	月	牛乳	きなこ揚げパン ハンガリアシチュー コールスロー 手作りドレッシング・フレンチ	パン グラニュー糖 油 じゃが芋 地粉 バター 三温糖	きな粉 牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャバツ きゅうり ホールコーン
29	火	牛乳	豚丼 小松菜ともやしの和え物 きのこ汁 ミニトマト	米 油 三温糖 ごま油	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 白滝 長ねぎ たけのこ もやし にんじん 小松菜 えのきたけ しめじ まいたけ キャバツ ミニトマト こんにゃく 生姜
30	水	牛乳	わかめごはん 焼き肉じゃがコロツケ 煮浸し にらとキャバツの味噌汁	米 じゃが芋 油 三温糖 パン粉	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 白滝 小松菜 もやし キャバツ えのきたけ にら 長ねぎ



今月の目標
好き嫌いなくなんでも食べよう

食べることは大切なことです。苦手な物でも、すこしずつ食べられるようにがんばりましょう。

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 ン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
629	28.5	21.4	337	102	2.6	3.0	286	0.44	0.54	33	3.1	7.7