



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働か力になる	体の調子を整える		
1	月		運動会 振替休日					
2	火		運動会 予備日 (お弁当持参)					
3	水	牛乳	麦ごはん 生揚げと野菜の中華味噌炒め もやしと青梗菜のスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ みそ なると 粉寒天 カルピス (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 ラー油	にんじん 小松菜 チンゲン菜 もやし しめじ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ ぶどうジュース	840 34.2	
4	木	牛乳	青豆ご飯 ししゃものピリ辛焼き カミカミサラダ いものこ汁	牛乳 青大豆 すりめ 豚肉 油揚げ みそ ししゃも (削り節) (昆布)	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 白ごま 米油	にんじん しょうが 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	796 39.8	
5	金	牛乳	あぶ玉丼 浅漬け 大根としめじのみそ汁	牛乳 油揚げ 焼きちくわ たまご みそ カットわかめ (削り節)	米 砂糖 米油	にんじん 大根 しょうが しめじ 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり グリーンピース	862 35.9	
8	月	牛乳	ドライカレー 青菜とコーンのソテー ジュリエンスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン (鶏ガラ)	米 小麦粉 バター 米油	にんじん ピーマン 小松菜 キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ コーン缶 干しぶどう	874 29.5	
9	火	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ おかか和え 玉ねぎといものみそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ みそ カットわかめ (削り節)	米 生パン粉 バター じゃがいも 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが 大根 もやし レモン	865 39.4	
10	水	牛乳	セサミトースト クラムチャウダー キャベツとウインナーのソテー	牛乳 ウインナー ベーコン アサリの水煮 (鶏ガラ)	セサミパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ソフトマーガリン 米油 バター 白ごま	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム缶	805 31.2	
11	木	牛乳	麦ご飯 いかのチリソース 果物 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 いか ロースハム 絹豆腐 生わかめ (豚骨)	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 米油 ごま油 白ごま	ピーマン にんじん にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし さくらんぼ	803 30.8	
12	金	牛乳	ひじきごはん 魚のみそ焼き すまし汁	牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ 鮭 絹豆腐 ひじき 昆布 (削り節)	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん 小松菜 ごぼう 干しいたけ えのき ねぎ	793 38.3	
15	月	牛乳	ご飯 さんまのしょうが煮 変わりきんぴら さつま汁	牛乳 さんま 豚肉 鶏肉 絹豆腐 昆布 みそ (削り節)	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 米油	にんじん いんげん ねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが	899 35.3	
16	火	牛乳	シチリア風ミートソーススパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ 果物	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ 砂糖 米油 オリーブ油	パセリ にんじん 小松菜 なす ピーマン しょうが キャベツ マッシュルーム缶 きゅうり コーン缶 メロン	827 32.8	
17	水	牛乳	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 春雨入りスープ レモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 ゼラチン (鶏ガラ)	米 片栗粉 春雨 砂糖 米油 ごま油	ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれん草 しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ レモン	879 30.5	
18	木	牛乳	黒砂糖パン ポテトミートグラタン もやしサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ウインナー (鶏ガラ)	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり コーン缶 レタス	836 32.9	
19	金	牛乳	あじさいご飯 ほっけの一夜干し 切り干し大根の煮付け 道産子汁	牛乳 大豆 ほっけ 油揚げ 木綿豆腐 みそ 昆布 カットわかめ (削り節)	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油 バター	三つ葉 にんじん 小松菜 梅干し 切り干し大根 ねぎ コーン缶	771 36.6	
22	月	牛乳	豚キムチ丼 塩ナムル トック入りスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 カットわかめ (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも トック 米油 ごま油 白ごま	にら 小松菜 にんじん ねぎ チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ 大豆もやし えのき	788 30.1	
23	火	牛乳	ごはん 鶏のみそ漬焼き 野菜の煮浸し ひつつみ汁	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 鶏肉 (削り節)	米 砂糖 こんにゃく 冷凍白玉 米油	にんじん 小松菜 ねぎ 白菜 しょうが しめじ 干しいたけ 大根 ごぼう	772 33.5	
24	水	牛乳	カレー焼きパン アスパラサラダ お豆のポタージュスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 生クリーム (豚骨)	マーガリンパン 小麦粉 乾燥パン粉 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス 玉ねぎ コーン缶	854 31.4	
25	木	牛乳	ゆかりご飯 魚の一味焼き 果物 高野豆腐の煮付け たぬき汁	牛乳 かじき 鶏肉 昆布 凍り豆腐 さつま揚げ (削り節)	米 砂糖 片栗粉 米油	にんじん 網さや 小松菜 大根 しょうが 干しいたけ ごぼう たけのこ ねぎ すいか	816 39.4	
26	金	牛乳	ごはん ゴーヤチャンプル サツマイモと昆布の煮物 豚肉のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐 刻み昆布 みそ (削り節) (鶏ガラ)	米 やきふ さつまいも 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ にがうり(ゴーヤ) 大根 もやし ねぎ	819 31.6	
29	月	牛乳	みそラーメン うずら卵の煮付け メンマ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 うずらたまご みそ 豚肉 ヨーグルト (削り節)	蒸し中華めん 砂糖 ラード 米油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲン菜 メンマ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし セロリ パイン缶 ミカン缶 モモ缶	880 30.0	
30	火	牛乳	いわしのかば焼き丼 ご汁 きゅうりとかぶの即席漬け	牛乳 いわし 大豆 鶏肉 油揚げ みそ 昆布 (削り節)	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく 米油	にんじん トマト缶 ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが もやし 福神漬け りんご	859 37.3	

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります。

♪今月の目標：衛生に気をつけよう(手洗い、清潔な身支度)♪

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	829	34.0	29.3	403	4.0	311	0.57	0.65	36	6.0	3.8
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0