

日曜	献立名	主ト作の組織とつくる 魚・肉・卵 豆・豆腐品	主ト作の調理とつくる 海藻類 緑黄色野菜	主ト作の調理とつくる きのこ類 その他の野菜・果実類	主ト作の調理とつくる 穀類・おも類 砂糖類	主ト作の調理とつくる 油脂類 Kcal たんぱく質	
1月	豚肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがけんちん汁 よもぎ団子	豚肉 とり肉 油あげ 小豆 とうろ	牛乳 豆粉 のり	人参 大根葉 よもぎ	ごぼう グリーンピース 大根 ゆき	米 麦 さとう じゃがいも 白玉粉 かつお	839 32.5
2火	麦ご飯 大根のおさ漬け 鯖のみそ煮 わりすいとん	鯖 とり肉 おで	牛乳 豆粉 のり	人参 小松菜 大根葉	はるき 大根 きゅうり	米 麦 さとう 米粉 小麦粉	879 32.5
3水	麦ご飯 油あげのサラダ みかんゼリー 魚のホイル焼き 春雨スープ	鯖 おで 油あげ ベーコン	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ ゆめい キャベツ きゅうり もやし オリーブオイル	米 麦 さとう じゃがいも 春雨	777 30.1
4木	きのこご飯 納豆オムレツ 春菊のすまし汁	とり肉 鮎 油あげ 卵 とうろ	牛乳 豆粉	人参 春菊	ゆめい ゼいき まいたけ 玉ねぎ いしかけ ゆき はるき	米 麦 さとう	773 38.1
5金	カレー南蛮 ごぼうサラダ 鬼はんじゅう	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	いしかけ 甘のこ 玉ねぎ ゆき ごぼう きゅうり キャベツ	うどん さとう 小麦粉 小豆粉 米粉 さつま芋	843 27.0
8月	練馬大根の豚丼 あこと汁 野菜のツナ和え	豚肉 とり肉 ツナ 生揚げ 小豆 おで	牛乳	小松菜 人参 大根葉	はるき 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう	米 玄米 しょうが さとう じゃがいも	817 34.4
9火	ソートフランスパン シェストローネ マカロニグラタン ほうれん草のバター炒め	とり肉 ベーコン パプリカ	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パプリカ ほうれん草 トマト	玉ねぎ グリンピース ホールトン キャベツ トマト セリ	小麦粉 小麦粉 マカロニ 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	798 32.0
10水	豆わかご飯 ぶりひき大根 酢味噌かけ めばるのほろ焼き いも団子汁	とり肉 ゆめい 大豆 おで	牛乳 ゆめい 豆粉	人参 大根葉	レモン 大根 ごぼう ゆき	米 麦 コシヒカリ 米粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	810 35.8
11木	きびご飯 わかめのみそ汁 鶏のハンバーグおろしかにソース エンペテ	とり肉 鶏 レンズ豆 おで 豆腐	牛乳 わかめ	人参 パプリカ 小松菜	玉ねぎ ゆめい ゼいき ホールトン ゆき 大根	米 きび 米粉 小麦粉 さとう じゃがいも	784 33.5
12金	麦ご飯 筑前煮 さつま汁	とり肉 生揚げ 豚肉 油あげ おで とろろ	牛乳 豆粉	人参 地味なわら 大根葉	ごぼう こんにゃく いしかけ 大根 ゆき	米 麦 コシヒカリ じゃがいも さとう さつま芋	853 33.4
15月	麦ご飯 じゃがいもと生揚げのみそ汁 ぶりのみそ焼酎 おみせし	ぶり 生揚げ おで	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	大根 白菜 玉ねぎ ゆき	米 麦 さとう じゃがいも	760 34.0
16火	チキンライス コルスローサラダ ハムエッグ 生揚げと野菜のスープ	とり肉 ハム 卵 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 トマトソース	玉ねぎ グリンピース キャベツ ホールトン	米 麦 さとう	784 30.8
17水	大根めし かぼちゃすいとん 金平とりにごぼう みかん	とり肉 豚肉 油あげ おで	牛乳	人参 かつお やまいも 大根葉	大根 ごぼう ゆき かつお	米 麦 さとう コシヒカリ 小麦粉	771 27.1
18木	ズボーンラーメン 中華おやき	豚肉 おで とろろ 小豆	牛乳	人参 たら	はるき いしかけ 白のこ トマト ゆき	中華めん さとう 小麦粉 小麦粉 しょうゆの皮	794 36.4
19金	麦ご飯 野菜のうま煮 しゃものみりん焼き もずくのみそ汁	とり肉 油あげ たまご 卵 とろろ おで	牛乳 しらね もずく	人参 さやいんげん	ごぼう 小松菜 大根 ゆき もやし	米 麦 さとう コシヒカリ 小麦粉 じゃがいも	796 39.6
22月	うこん入り玄米ご飯 お豆腐 冬至カレー かりゆず大根	豚肉 大豆 えびとう豆	牛乳 寒天	人参 かぼちゃ	トマト 玉ねぎ ゆき 大根 きゅうり ゆず	米 玄米 米粉 さとう じゃがいも 黒糖 さとう	845 27.1
23火	チリコンテスト クラムチャウダ マネースポテト	豚肉 大豆 ベーコン おで	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 トマトソース	トマト 玉ねぎ ゆき かつお ホールトン	パン さとう じゃがいも 米粉	841 35.6
24水	パプリカライスクリームソース みかん クドリ-チキン 系寒天サラダ	とり肉 ホールトン ヨーグルト 寒天 わかめ	牛乳/チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ グリンピース ホールトン 大根 きゅうり みかん	米 玄米 米粉 じゃがいも さとう 小麦粉	881 34.9

／今日は、1年生が家庭科で学習した献立の中から2人のメニューを、給食で実演することになりました。給食用手直しして実演しますか、紹介します。・3日(木)1年4組 小林 明勲さん。・9日(火)1年3組 田中 聖樹さん。