



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量 1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
日	曜	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	シヨア	『フランス』 ★フリカッセ ニース風サラダ 果物(メロン)	鶏もも ベーコン 豆乳	★牛乳 ★パルメザンチーズ ★ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン 枝豆 メロン	米 大麦 米粉 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	760	12.3
2	火	牛乳	『日本』 麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け 枝豆の塩ゆで 肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 枝豆 たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油	768	20.0
3	水	牛乳	『コロンビア』 ギザド・デ・ポーヨ アヒアコ サイダーボンチ	いんげん豆 とり肉 ベーコン	★牛乳 寒天	トマト缶 トマト トマトジュース トマトピューレ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム ねぎ コーン みかん缶 桃缶 パインアップル缶	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ジュース	豆乳バター オリーブ油	762	12.2
4	木	牛乳	『フィンランド』 ★ミルクパン ★ロヒ・ラティッコ シスコン・マッカラケイト	ベーコン 鮭 ソーセージ	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	★ミルクパン じゃが芋 米粉	米油 オリーブ油	743	18.0
5	金	牛乳	『七献立』 ★夏ちらし ★南瓜とキスの天ぷら ★そうめん汁	『日本』 あなご ★卵 きす とり肉	のり ★牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	かんぴょう 干しいたけ れんこん 大根 ねぎ	米 砂糖 ★小麦粉 ★そうめん	米油 ★油	724	14.9
8	月	牛乳	『インド』 ★タンドリーチキンカレー ★サモサ 果物(冷凍アップル)	とり肉 豆乳 まぐろ缶	★ヨーグルト ★牛乳	にんじん パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ アップル	米 大麦 じゃが芋 米粉 ★ぎょうざの皮 ★小麦粉	米油 ★油	902	12.4
9	火	牛乳	『イタリア』 パセリライス アクアパッツァ 豆入りミネストローネ	ソーベーコン 大豆	★牛乳	パセリ 赤ピーマン アスパラガス トマト パセリ粉 にんじん 小松菜 トマト缶 トマトジュース	にんにく たまねぎ 黄ピーマン エリンギ セロリー	米 大麦 じゃが芋 米粉マカロニ	オリーブ油	689	19.0
10	水	牛乳	『中国』 ★ビャンビャン麺 辣白菜(ラーバーツァイ) ★杏仁豆腐	豚ひき肉 みそ	★牛乳 寒天 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 桃缶	★ほうとう 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	758	15.7
11	木	牛乳	『スペイン』 ★パエリア ★トルティージャ・ エスパニョーラ ★ズッキーニのクリームスープ	あさり たこ いか 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 豆乳	★牛乳 ★チーズ ★クリーム ★クリームチーズ ★脱脂粉乳	ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ セロリー	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	790	19.0
12	金	牛乳	『台湾』 魯肉飯(ルーローハン) 炒青菜(チャオチンツァイ) ★紫菜蛋花湯 (ズーツァイ・タンファータン)	豚ひき肉 豆腐 ★卵	★牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ にんにく もやし 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	746	17.2
15	月		海の日								
16	火	牛乳	『ベトナム』 ★バインミー ナマス フォー・ガー 果物(冷凍パイ)	あじ とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん 葉ねぎ	大根 生姜 もやし きくらげ 冷凍パイ	★ミルクパン 片栗粉 砂糖 ビーフン	★油 ごま油	675	19.2
17	水	牛乳	『アメリカ合衆国』 ジャンバラヤ ★クラムチャウダー ★アップルパイ	鶏ひき肉 ソーセージ ひよこ豆 あさり ベーコン ★卵	★牛乳 ★クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	セロリー たまねぎ コーン りんご缶 レモン	米 大麦 じゃが芋 ★小麦粉 ★パイシート 砂糖	米油 ★バター	917	13.0
18	木	牛乳	『アイスランド』 ガーリックライス フィスキボール キョートスーパ ぶどうゼリー	ベーコン たら 豚肉 レンズ豆 ソーセージ	★牛乳	小松菜 パセリ にんじん	にんにく たまねぎ レモン 生姜 セロリー 大根 ねぎ ぶどうジュース	米 大麦 米粉 じゃが芋	オリーブ油 米油	797	17.1
19	金	牛乳	『韓国』 枝豆ごはん ★ヤンニョムチキン ★切干大根ナムル トックスープ	とり肉 豚肉	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	枝豆 にんにく 切干大根 生姜 たけのこ 白菜 ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 トック	★油 白ごま ごま油	788	15.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ オリンピックに向けて世界の料理に挑戦します。いろいろな国に興味を持つきっかけになればと思っています。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	773	16.0	30.3	2.8	402	100	3.2	248	0.33	0.50	19	7.5

9月始めの給食

2	月	牛乳	カレーライス グリーンサラダ 果物(冷凍みかん)	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	米油	758	10.9
---	---	----	--------------------------------	----	-----	----------	---------------------------------	------------------------	----	-----	------