



| 日   | 牛乳              | 献立名                                              | 一口メモ                                               | 赤の食品<br>(血や肉になるもの)               |                          | 緑の食品<br>(体の調子をととのえるもの)                   |                                                         | 黄色の食品<br>(糖や力になるもの)                        |                       | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|-----------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
|     |                 |                                                  |                                                    | 1群<br>タンパク質                      | 2群<br>カルシウム              | 3群<br>カロテン                               | 4群<br>ビタミンC                                             | 5群<br>糖質                                   | 6群<br>脂質              |                                       |
| 4火  | ○               | ごはん<br>海藻の佃煮<br>鶏肉と大豆のうま煮<br>香味和え                | 今月は行事がたくさんあります。健康管理をしっかりとしましょう。                    | 鶏肉、大豆<br>生揚げ                     | 牛乳<br>ほしのり               | にんじん<br>さやいんげん                           | ごぼう、はくさい<br>きゅうり、もやし<br>しょうが                            | 米、砂糖<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>車ふ               | 油<br>ごま油<br>白いりごま     | 615 kcal<br>26.5 g<br>19.0 g<br>1.8 g |
| 5水  | ○               | ナン<br>キーマカレー<br>フライドビーンズサラダ<br>みかん               | キーマは細かいものを意味します。材料をみじん切りにして煮込んだカレーです。              | 豚肉<br>若肉、大豆                      | 牛乳                       | にんじん<br>トマト缶詰<br>水菜                      | 玉葱、にんにく<br>しょうが、セロリ<br>グリーンピース<br>キャベツ、コーン<br>みかん       | ナン、小麦粉<br>砂糖<br>でんぶん<br>じゃがいも              | 油                     | 612 kcal<br>30.2 g<br>25.6 g<br>2.3 g |
| 6木  | ○               | ねぎ塩豚丼<br>わかめのボン酢あえ<br>さつまいもとかえり甘辛あえ              | 豚肉たっぷり。相性の良い玉ねぎと塩味に仕上げた絶品丼です。                      | 豚肉                               | 牛乳<br>わかめ<br>かえり煮干し      | にら<br>にんじん                               | 長ねぎ、にんにく<br>もやし、玉葱<br>キャベツ、きゅうり<br>だいこん                 | 米、でんぶん<br>砂糖<br>さつまいも                      | ごま油<br>油<br>白いりごま     | 650 kcal<br>26.3 g<br>23.4 g<br>2.3 g |
| 7金  | ○               | 五目チャーハン<br>中華サラダ<br>れんこん団子スープ                    | れんこんをすりおろして丸めてお団子を作りました。れんこんの団子スープです。              | 豚肉<br>なると<br>いか                  | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>こまつな                             | 干し椎茸、長ねぎ<br>しょうが、コーン<br>キャベツ、きゅうり<br>れんこん、玉葱<br>はくさい    | 米、はるさめ<br>砂糖、でんぶん<br>小麦粉<br>じゃがいも          | ごま油<br>白いりごま          | 611 kcal<br>23.4 g<br>17.8 g<br>2.6 g |
| 10月 | ○               | ミルクパン<br>豚肉とポテトのハニーマスタード<br>ごまドレッシングサラダ<br>洋卵スープ | 名前の通り、はちみつとマスタードで味付けしたおかずです。クセになる味です。              | 豚肉<br>ベーコン<br>たまご                | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ                     | にんにく、きゅうり<br>キャベツ、もやし<br>玉葱                             | ミルクパン<br>じゃがいも<br>はちみつ<br>砂糖、でんぶん          | 油<br>白すりごま            | 619 kcal<br>24.9 g<br>28.3 g<br>2.7 g |
| 11火 | ○<br>こまつな給食     | 小松菜のクリームスパ<br>ミックスサラダ<br>小松菜ケーキ                  | JAより無償提供された小松菜をふんだんに使った献立です。農家さんに感謝をして食べましょう。      | えび、ベーコン<br>調整豆乳<br>豆乳バター         | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん                             | 玉葱、ぶなしめじ<br>キャベツ、きゅうり<br>コーン                            | スパゲッティ<br>米粉、砂糖<br>小麦粉、粉糖                  | 油<br>マヨネーズ            | 630 kcal<br>24.6 g<br>22.1 g<br>2.2 g |
| 12水 | ○               | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>ごまあえ<br>飛鳥汁                   | 飛鳥汁とはみそ汁に牛乳を入れるのが特徴で、飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を加えたのが始まりです。 | さわら<br>みそ、鶏肉<br>木綿豆腐             | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん                             | しょうが、はくさい<br>もやし、だいこん<br>ごぼう、長ねぎ                        | 米、砂糖<br>じゃがいも<br>こんにゃく                     | 白すりごま                 | 575 kcal<br>27.6 g<br>17.1 g<br>1.8 g |
| 13木 | ○               | わかめご飯<br>厚揚げの四川炒め<br>わさび和え                       | 厚揚げは知っての通り大豆から作られた言わば「畑の肉」でタンパク質たっぷりの食品です。         | 生揚げ、豚肉<br>みそ<br>ささかまぼこ           | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>チガウサイ<br>こまつな                    | キャベツ、玉葱<br>干し椎茸、にんにく<br>しょうが、もやし<br>はくさい                | 米、砂糖<br>でんぶん                               | 白いりごま<br>ごま油          | 613 kcal<br>25.9 g<br>21.3 g<br>2.4 g |
| 14金 | ○<br>パフォーマンスステイ | マーボーヤキソバ<br>コーンサラダ<br>ドレミファゼリー                   | 練習の成果を思いっきり発揮して<br>素敵なパフォーマンスを披露してください。            | 豚肉<br>大豆、赤みそ<br>押し豆腐<br>ツナ       | 牛乳<br>粉寒天                | にんじん<br>こまつな                             | にんにく<br>しょうが、干し椎茸<br>玉葱、長ねぎ<br>キャベツ、コーン<br>きゅうり         | 中華めん<br>砂糖<br>でんぶん<br>ミルクチョコ               | ごま油<br>油<br>白いりごま     | 672 kcal<br>30.3 g<br>24.1 g<br>2.0 g |
| 15土 | ○               | ハッシュドポークライス<br>ハーモニーサラダ<br>フルーツポンチ               |                                                    | 豚小間<br>豆乳バター                     | 牛乳                       | にんじん                                     | 玉葱、にんにく<br>マッシュルーム<br>きゅうり、コーン<br>キャベツ、もも缶<br>パイン缶、りんご缶 | 米、砂糖<br>米粉<br>じゃがいも<br>こんにゃく               | 油                     | 636 kcal<br>17.9 g<br>17.1 g<br>1.8 g |
| 18火 | ○               | ごはん<br>ヤンニョムフィッシュ<br>ナムル<br>春雨スープ                | ヤンニョムとは韓国の合わせ調味料のことです。旨辛い味付けです。                    | もうか、さめ<br>鶏肉                     | 牛乳                       | にんじん<br>こまつな                             | にんにく、長ねぎ<br>きゅうり、キャベツ<br>もやし、だけのこ<br>干し椎茸               | 米、でんぶん<br>小麦粉、砂糖<br>はるさめ                   | オリーブ油<br>ごま油<br>白いりごま | 606 kcal<br>24.2 g<br>19.5 g<br>2.2 g |
| 19水 | ○               | スティックパン<br>チリコンカン<br>キャロットドレッシングサラダ<br>パインアップル   | チリコンカンはスペイン語でチリ唐辛子、カルネ牛肉を意味するチリコンカルネが語源です。         | 大豆、金時<br>豚肉<br>豆乳バター             | 牛乳                       | トマト<br>ピーマン<br>こまつな<br>にんじん              | 玉葱、にんにく<br>キャベツ、きゅうり<br>パプリカ<br>パイン                     | ミルクパン<br>じゃがいも<br>砂糖                       | 油                     | 572 kcal<br>23.9 g<br>19.8 g<br>2.5 g |
| 20木 | ○               | 親子丼<br>磯和え<br>ししゃもの磯辺揚げ改                         | 鶏肉とたまごで親子丼です。ししゃものカルシウムで栄養満点。                      | 鶏肉、<br>たまご<br>なると                | 牛乳<br>のり<br>ししゃも<br>あおのり | にんじん<br>さやえんどう<br>こまつな                   | 干し椎茸、玉葱<br>もやし、ぶなしめじ                                    | 米、砂糖<br>小麦粉                                | 油                     | 645 kcal<br>30.7 g<br>19.8 g<br>2.8 g |
| 21金 | ○               | ご飯 青菜のふりかけ<br>ほっけの塩焼き<br>昆布の煮物<br>田舎汁            | 小松菜をふりかけにしました。和食の献立を味わってください。                      | ほっけ<br>油揚げ<br>さつま揚げ<br>生揚げ<br>みそ | 牛乳<br>ちりめん<br>切昆布        | こまつな<br>にんじん                             | ごぼう、だいこん<br>えのきたけ、長ねぎ                                   | 米<br>こんにゃく<br>砂糖<br>じゃがいも                  | ごま油<br>白いりごま<br>油     | 625 kcal<br>32.6 g<br>20.7 g<br>2.9 g |
| 25火 | ○               | ごはん あじつけのり<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>わかめスープ          | 50周年<br>記念給食ウィーク                                   | 豚肉<br>鶏肉、<br>調整豆乳<br>木綿豆腐        | 牛乳<br>わかめ<br>のり          | にんじん                                     | 玉葱、きゅうり<br>コーン、長ねぎ                                      | 米、パン粉<br>砂糖<br>じゃがいも                       | 油<br>マヨネーズ<br>ごま油     | 686 kcal<br>31.9 g<br>21.7 g<br>2.5 g |
| 26水 | ○               | 黄な粉揚げパン<br>白菜のクリーム煮<br>揚げワントンサラダ                 |                                                    | きな粉、鶏肉<br>豆乳バター<br>調整豆乳          | 牛乳                       | にんじん<br>パセリ<br>こまつな                      | 玉葱、はくさい<br>マッシュルーム<br>キャベツ、もやし<br>コーン、長ねぎ               | ミルクパン<br>砂糖<br>じゃがいも<br>米粉<br>ワントンの皮       | 油<br>白いりごま<br>ごま油     | 609 kcal<br>22.8 g<br>27.2 g<br>1.4 g |
| 27木 | ○               | しょうゆラーメン<br>とりのから揚げ<br>さっぱりサラダ改<br>みかん           |                                                    | 豚肉、なると<br>鶏肉                     | 牛乳<br>わかめ                | こまつな<br>水菜<br>にんじん                       | メンマ、長ねぎ<br>しょうが、もやし<br>レモン、みかん                          | 中華めん<br>砂糖<br>でんぶん<br>小麦粉                  | ごま油、油                 | 557 kcal<br>26.6 g<br>18.4 g<br>2.7 g |
| 28金 | ○               | エビピラフ<br>カラフルサラダ<br>野菜スープ<br>記念ケーキ               |                                                    | 豆乳バター<br>えび、鶏肉<br>ベーコン<br>調整豆乳   | 牛乳                       | 人参、小松菜<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>パプリカ<br>かぼちゃ | 玉葱、エリンギ<br>キャベツ、コーン<br>もやし、はくさい<br>だけのこ、しょうが            | 米、砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>メープルシロップ<br>ミルクチョコ | 油、ごま油                 | 686 kcal<br>27.3 g<br>20.8 g<br>2.6 g |

