

| 日<br>曜日 | 牛<br>乳 | 主 食             | 主菜・副菜・汁物                                       | 果物<br>(デザート)   | 食 品 の 働 き                          |   |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質     |
|---------|--------|-----------------|--|----------------|------------------------------------|---|--|--------------------------|
|         |        |                 |  |                | 血や肉になる                             | 熱や力になる  | 体の調子を整える   |                          |
| 4月      |        | ジャージャー麺         | わかめのピリ辛サラダ                                     | カルピス<br>パンチ    | 豚肉 大豆<br>八丁味噌 わかめ                  | 中華めん 油<br>砂糖 ごま油<br>てんぷん                      | にんじん 玉ねぎ もやし 生姜 ねぎ<br>たけのこ キャベツ 干し椎茸 レモン<br>にんにく みかん・パイン・もも缶 | 750 kcal<br>28 g<br>19 g |
| 5月      |        | ご飯              | 鮭の焼き漬け<br>野菜のごまだれ<br>田舎汁                       |                | 生サケ みそ<br>生揚げ                      | 米 砂糖<br>じゃが芋 ごま<br>こんにゃく                      | にんじん 小松菜 もやし<br>キャベツ 大根 ねぎ                                   | 750 kcal<br>31 g<br>21 g |
| 6月      |        | ツナマヨパン          | 海藻サラダ<br>洋風卵スープ                                |                | ツナ 鶏肉<br>ピザチーズ たまご<br>わかめ ひじき      | パン 砂糖 マヨネーズ<br>じゃが芋 油 砂糖<br>てんぷん ごま油          | にんじん 小松菜 玉ねぎ<br>もやし コーン キャベツ                                 | 747 kcal<br>32 g<br>34 g |
| 7月      |        | ご飯              | おかかとかじゃこのふりかけ<br>ししゃものから揚げ<br>ツナと野菜の和え物<br>みそ汁 |                | ちりめん ツナ みそ<br>粉かつお 生揚げ<br>ししゃも わかめ | 米 油 小麦粉<br>じゃが芋 てんぷん<br>砂糖 ごま ごま油             | にんじん 小松菜 玉ねぎ<br>キャベツ もやし えのき<br>にんにく 生姜                      | 812 kcal<br>31 g<br>27 g |
| 8月      |        | 米粉の<br>チキンカレー   | ミモザサラダ   | 梨              | 鶏肉 ハム<br>たまご 粉チーズ                  | 米 米粉<br>じゃが芋 油<br>砂糖 バター                      | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし にんにく<br>生姜 梨                       | 878 kcal<br>27 g<br>28 g |
| 11月     |        | ココアパン           | ポテトグラタン<br>トマトパスタスープ                           | 早生みかん          | 鶏肉 パン<br>いんげん豆<br>ピザチーズ            | パン バター<br>じゃが芋 油<br>小麦粉 マカロニ                  | にんじん 玉ねぎ 小松菜<br>マヨネーズ キャベツ セロリー<br>トマト缶 みかん                  | 854 kcal<br>32 g<br>31 g |
| 12月     |        | もみじご飯           | いかのかりんとうがらめ<br>わかめとしらすのポン酢和え<br>豚汁             |                | 大豆 いか 豚肉<br>しらす 生揚げ<br>わかめ みそ      | 米 油<br>てんぷん 砂糖<br>こんにゃく                       | にんじん キャベツ もやし<br>きゅうり 大根 ごぼう<br>ねぎ 生姜 レモン                    | 780 kcal<br>36 g<br>21 g |
| 14月     |        | ペスカトーレ          | アーモンドサラダ                                       | ヨーグルト          | ベーコン ツナ<br>いか えび<br>ヨーグルト          | スパゲッティ 油<br>オリーブ油 砂糖<br>アーモンド                 | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>マヨネーズ きゅうり キャベツ<br>もやし トマト缶 にんにく 生姜         | 775 kcal<br>35 g<br>23 g |
| 15月     |        | さつま芋ご飯          | 小魚の甘辛揚げ<br>おかか和え<br>ごまみそ汁                      |                | きびなご 生揚げ<br>糸削り節 みそ                | 米 もち米 じゃが芋<br>さつま芋 てんぷん<br>砂糖 油 ごま ごま油        | にんじん 小松菜 白菜<br>大根 しめじ ねぎ<br>生姜                               | 754 kcal<br>27 g<br>21 g |
| 18月     |        | 発芽玄米ご飯          | 骨太ふりかけ<br>筑前煮<br>みぞれ和え                         |                | ちりめん 鶏肉<br>生揚げ 塩昆布<br>粉かつお         | 米 油 発芽玄米<br>じゃが芋 砂糖<br>こんにゃく ごま               | にんじん ごぼう 小松菜<br>たけのこ もやし キャベツ<br>大根 干し椎茸                     | 780 kcal<br>30 g<br>21 g |
| 19月     |        | 麻婆豆腐丼           | いか入り春雨サラダ                                      | 柿              | 豚肉 豆腐<br>いか みそ                     | 米 油 砂糖<br>緑豆春雨 ごま<br>てんぷん ごま油                 | にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ<br>干し椎茸 にら もやし きゅうり<br>キャベツ にんにく 生姜 柿       | 810 kcal<br>32 g<br>21 g |
| 20月     |        | ビーンズドッグ         | 野菜スープ  | パイン            | 豚肉 いんげん豆<br>鶏肉 うすら卵<br>ピザチーズ       | パン 油 砂糖<br>じゃが芋 小麦粉                           | にんじん 玉ねぎ 小松菜<br>キャベツ セロリー にんにく<br>パイン                        | 757 kcal<br>33 g<br>26 g |
| 21月     |        | さんまの<br>かば焼き丼   | しらすたきと野菜の和え物<br>みそ汁                            |                | さんま わかめ<br>みそ                      | 米 砂糖 油 ごま油<br>小麦粉 てんぷん ごま<br>しらすたき じゃが芋       | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり えのき<br>ねぎ 生姜                       | 863 kcal<br>28 g<br>30 g |
| 22月     |        | こまつなパン          | チーズオムレツ<br>じゃがバター醤油<br>鶏肉と白菜のスープ               |                | 豚肉 鶏肉<br>チーズ たまご<br>レンズ豆           | パン 油 砂糖<br>じゃが芋 バター                           | にんじん 玉ねぎ 白菜<br>小松菜   | 823 kcal<br>26 g<br>22 g |
| 25月     |        | キムチ<br>チャーハン    | たまごと青菜のスープ                                     | りんご            | 豚肉 たまご<br>鶏肉 豆腐                    | 米 油 砂糖<br>てんぷん ごま油                            | 白菜料理 にんじん 小松菜<br>玉ねぎ ねぎ りんご                                  | 753 kcal<br>29 g<br>21 g |
| 26月     |        | コシヒカリご飯         | タレカツ<br>のりわさび和え<br>のっぺい汁                       |                | 豚肉 たまご<br>刻みりのり 鶏肉<br>油揚げ 豆腐       | 米 油 てんぷん 砂糖<br>小麦粉 パン粉 ごま油<br>こんにゃく じゃが芋      | にんじん 小松菜 大根<br>もやし キャベツ ねぎ<br>生姜                             | 832 kcal<br>36 g<br>19 g |
| 27月     |        | メープルナッツ<br>トースト | クリームシチュー<br>しょうゆドレッシングサラダ                      |                | 鶏肉 いんげん豆<br>生クリーム                  | パン 油 砂糖 小麦粉<br>バター じゃが芋 くるみ<br>アーモンド メープルシロップ | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり コーン<br>しめじ                         | 784 kcal<br>27 g<br>34 g |
| 28月     |        | ご飯              | さばのみそにんにく焼き<br>五目豆<br>かきたま汁                    |                | さば 大豆 みそ<br>さつま揚げ 豆腐<br>たまご 切昆布    | 米 油 砂糖<br>てんぷん ごま油<br>こんにゃく                   | にんじん 小松菜 ねぎ<br>ごぼう えのき にんにく                                  | 828 kcal<br>37 g<br>27 g |
| 29月     |        | 肉うどん            | ツナ和え   | かぼちゃの<br>丸ドーナツ | 豚肉 ツナ<br>わかめ                       | うどん 油<br>小麦粉 砂糖<br>バター                        | にんじん 玉ねぎ 小松菜<br>ねぎ もやし コーン<br>かぼちゃ レモン                       | 751 kcal<br>28 g<br>31 g |

野菜の日 (15日)

今月の野菜は「さつま芋」です。  
風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果がある「ビタミンC」が豊富に含まれています。さつま芋のビタミンCはてんぷんに含まれているため、壊れにくいのです。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。  
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

10月のかむカムデーは18日(月)です。  
26日(火)は、一斉コシヒカリ給食の日です。