

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