

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名								栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品				おもにエネルギーの元になる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン		ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	
1 火	ごはん つくね入り中華スープ ホイコーロー	つくね ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ	もやし しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく	米 春雨 さとう かたくりこ		604	745
2 水	ごはん かきたま汁 さんまのおかか煮 きんぴら	たまご とうふ さんま ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ ごぼう	ごぼう こんにゃく	米 かたくりこ さとう	油 ごま	682	803
3 木	縦割りコッペパン やきそば ナッツごぼう 冷凍みかん	ぶた肉	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン		キャベツ もやし たまねぎ ごぼう みかん	ごぼう	コッペパン スパゲティめん かたくりこ さとう	油 アーモンド ごま	684	816
4 金	ジャンバラヤ コンソメスープ いかのマリネ	豚ミンチ とり肉 イカ	牛乳	ピーマン パセリ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく コーン		米 砂糖 ひよこ豆 じゃがいも かたくりこ	油 オリーブ油	604	733
7 月	ごましおごはん ちゃんぽん 蒲上そばろ	ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ	キャベツ もやし コーン こんにゃく ごぼう	たまねぎ コーン	米 ちゃんぽん さとう	ごま 油	682	800
8 火	ひじきごはん さつま汁 吹き寄せ揚げ	大豆 みそ とり肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき こんにゃく	にんじん	ねぎ	コーン だいこん れんこん	こんにゃく ごぼう	米 さとう さといも さつまいも	油	583	706
9 水	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ きゅうりのピリッと漬け	ぶた肉 豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	ねぎ	しょうが ほししいたけ	たまねぎ きゅうり	米 かたくりこ さとう	油	708	927
10 木	米粉パン たまごスープ ジャーマンポテト	たまご とり肉 ウィンナー	牛乳	パセリ		たまねぎ にんじん		米粉パン かたくりこ じゃがいも	オリーブ油	592	717
11 金	ごはん すまし汁 スタミナ納豆 大根の酢のもの	豆腐 香納豆 豚ミンチ みそ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	ねぎ	たまねぎ えのき 干しいたけ しょうが 大根		米 さとう	ごま ごま油	624	761
15 火	黒米ごはん 白玉汁 ホキフライ(青さ入り) れんこんのいためもの 今日十三夜!	ホキ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん		大根 たまねぎ れんこん こんにゃく		米 黒米 白玉 さとう	油 ごま ごま油	589	717
16 水	ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 いりこの佃煮 もやしのナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん いんげん		こんにゃく 大根 もやし		米 さとう	油 ごま ごま油	659	811
17 木	はちみつパン ミネストローネ コロッケ ごぼうとナッツのサラダ	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	トマト	たまねぎ にんにく きゅうり	キャベツ ごぼう	はちみつパン コロッケ さとう	油 アーモンド	593	759
18 金	ゆかりごはん 五目うどん ちくわの磯辺揚げ くきわかめのいためもの	油揚げ ちくわ	牛乳 青のり 茎わかめ	赤しそ ねぎ にんじん		たまねぎ こんにゃく	干しいたけ ごぼう	ごめ うどん かたくりこ さとう	油 ごま油	629	725
21 月	ごはん のっぺい汁 煮込みハンバーグ ほうれん草ののり酢和え	厚揚げ ハンバーグ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ	こんにゃく 大根 もやし	大根	米 じゃがいも さとう	油 ごま	685	851
22 火	小麦ごはん みそしる くじらのごまみそがらめ 甘酢キャベツ	豆腐 油揚げ みそ くじら	牛乳	ねぎ にんじん		たまねぎ しょうが キャベツ		米 麦 さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま	643	789
23 水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひよつづの酢のもの ふりかけ	牛ミンチ 豚ミンチ	牛乳 ひよつづ ふりかけ	にんじん きぬさや		たまねぎ きゅうり	こんにゃく	米 じゃがいも さとう 春雨	油 ごま	638	768
24 木	パインパン 白菜のクリーム煮 元気サラダ	とり肉 豆乳 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん ミニトマト		はくさい 枝豆 きゅうり	たまねぎ キャベツ コーン	パインパン 米粉 さとう	油 ごま	583	781
25 金	ミートボールカレー 大根サラダ アップルコンポート	ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草		たまねぎ りんご コーン	えだまめ 大根 アップルコンポート	米 麦 じゃがいも カレールウ	油	655	803
28 月	スタミナライス すいとん 野菜のいためもの	牛肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	かぼちゃ	ごぼう にんにく 干しいたけ	枝豆 はくさい キャベツ	米 さとう 白玉粉 小麦粉	ごま油	594	722
29 火	いわしのかばやき丼(ごはん・いわしかばやき) にらたま汁 和風サラダ	たまご いわし	牛乳 わかめ	にんじん にら		たまねぎ キャベツ	もやし	米 かたくりこ さとう	油 ごま ごま油	619	785
30 水	ごはん 野菜わん れんこんチップス 大豆とひじきの炒め煮	大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん		はくさい だいこん こんにゃく	たまねぎ れんこん	米 さとう	油	549	670
31 木	胚芽パン パンプキンポタージュ 魚のトマトソース チョコクリーム	とり肉 豆乳 ホキ	牛乳	かぼちゃ トマト パセリ ピーマン バジル		たまねぎ		胚芽パン 米粉 かたくりこ チョコクリーム	油	667	824
										29.9	36.4

*毎日、牛乳200ccが1本つきます。 *都合により献立を変更する場合があります。

クイズ!! 日本古来の、お月見をするべき日をなんといいましょう?

ヒント: 新月から数えて13日目の、満月まであと少しのお月様だよ。 答えは献立表のどこか!

