

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	こんだてめい 献立名	主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ　もと　あか 体をつくる基になる(赤)		からだ　ちようし　ととの　もと　みどり 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
2	月	ごはん					こめ		644
		牛乳		牛乳					
		チャーシャン豆腐	ぶたにく　あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ　たけのこ　しいたけ ふかねぎ　しょうが　にんにく	さとう　でんぶん	油	23.6
		パンサンスウ(ハム)	ハム						
		パンサンスウ(野菜)			にんじん	きゅうり	さとう　はるさめ	ごま油	
3	火	カツカレーライス(麦ごはん)					こめ　おおむぎ		653
		カツカレーライス(ルウ)	とりひきにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ　りんご	じゃがいも	油　カレールウ	
		カツカレーライス(ヒレカツ)	ヒレカツ					油	20.7
		牛乳		牛乳					
		キヌアのカラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり　だいこん	※キヌアマックス　さとう	油	
4	水	コッペパン					コッペパン		655
		牛乳		牛乳					
		新ごぼうのクリーム煮	とりにく　ベーコン	スキムミルク	にんじん　パセリ	ごぼう　たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ	バター　油 なまクリーム	26.4
		かみかみサラダ	だいず			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	油	
		メロン				メロン			
5	木	ごはん					こめ		630
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	あつあげ　こめみそ	わかめ	かぼちゃ　ねぎ	たまねぎ			25.0
		ぶりのごまだれ焼き	ぶり				さとう	ごま	
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう　こんにゃく　もやし	さとう	油	
6	金	コッペパン					コッペパン		686
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ(マカロニ入り)	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ　セロリー にんにく　キャベツ	マカロニ しろいんげんまめ	油	30.1
		スパイシーチキン	とりにく				でんぶん　こめこ	油	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	
9	月	ごはん					こめ		601
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	こんにゃく　たまねぎ	じゃがいも　さとう	油	20.2
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり　だいこん	さとう	ごま	
10	火	麦ごはん					こめ　おおむぎ		595
		牛乳		牛乳					
		沢煮椀	ぶたにく		にんじん	たけのこ　ごぼう　ふかねぎ えのきたけ　とうがん			25.4
		鶏肉の梅ソースがけ	とりにく			うめ	さとう　でんぶん		
		白菜のひじき和え		しそあじひじき	にんじん	はくさい　もやし			
11	水	小さいコッペパン					しょうコッペパン		605
		牛乳		牛乳					
		担々麺(麺)			こまつな　にんじん	もやし　とうもろこし　ふかねぎ	ラーメン		27.1
		担々麺(肉みそ)	ぶたひきにく　あかみそ			にんにく	さとう	油　ごま	
		れんこんのソテー	ベーコン		にんじん	れんこん		油	
12	木	ごはん					こめ		626
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく　たまご		ほうれんそう	たまねぎ　はくさい　えのきたけ	でんぶん		26.9
		タラの甘酢がらめ	タラ(こなつき)				さとう	油	
		豚肉と小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな　にんじん	もやし	さとう	油　ごま油	
13	金	みかんパン					みかんパン		603
		牛乳		牛乳					
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　はくさい だいこん		油	24.9
		マカロニグラタン	とりにく	牛乳　チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	油 ホワイトソース	
		ビーンズサラダ	だいず			キャベツ　きゅうり　りんご とうもろこし	さとう　おおふくまめ きんときまめ	油	
16	月	麦ごはん					こめ　おおむぎ		612
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ　ぶたひきにく あかみそ		にんじん	たまねぎ　しょうが　しいたけ にんにく　グリーンピース	さとう　でんぶん	油	23.9
		にらともやしの炒め物	やきぶた		にら	もやし	さとう	油　ごま	
		すいか				すいか			

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	こんだてめい 献立名	主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくる基になる(赤)		からだ 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
17	火	ごはん					こめ		619
		牛乳		牛乳					
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油	26.2
		小魚の佃煮		にぼし			さとう	ごま	
		ほうれん草ののり酢和え		のり	ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう	油	
18	水	コッペパン					コッペパン		665
		牛乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油	32.0
		あじのマスタード焼き	あじ					マヨネーズふうちょうみ りょう(たまごなし)	
		アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	エリンギ とうもろこし		油	
19	木	ごはん					こめ		590
		牛乳		牛乳					
		冬瓜の吸い物	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ たまねぎ			25.4
		ひじき入り卵焼き	ぶたひきにく たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう	油	
		キャベツとオクラのごま和え			オクラ	キャベツ	さとう	ごま	
20	金	米粉パン					こめこパン		615
		牛乳		牛乳					
		大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	25.8
		アーモンドサラダ			にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	油 アーモンド	
23	月	クファージュシー	ぶたにく	こんぶ	にんじん	しいたけ	こめ	油	606
		牛乳		牛乳					
		もずくの吸い物	とりにく	もずく	こまつな	たまねぎ えのきたけ			24.6
		スルルーのごまフライ		きびなごごまフライ				油	
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン とうふ かつおぶし		にんじん	キャベツ にがうり	さとう	油	
24	火	麦ごはん					こめ おおむぎ		651
		牛乳		牛乳					
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ	じゃがいも さとう	油	27.0
		納豆みそ	なっとう あかみそ ぶたひきにく		ねぎ	しょうが	さとう	油	
		きゅうりのしそ和え			あかしそ	きゅうり			
25	水	はちみつパン					はちみつパン		650
		牛乳		牛乳					
		なすとひき肉のカレースパゲッティ	ぶたひきにく ぶたレバー		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	29.7
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
チキンサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり	さとう	油			
26	木	ごはん					こめ		617
		牛乳		牛乳					
		みそけんちん汁	むぎみそ とうふ		にんじん	ふかねぎ ごぼう だいこん	さといも		24.0
		鶏肉の香味揚げ	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが	でんぶん こめこ さとう	油	
		小松菜ともやしのごま酢和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	
27	金	コッペパン					コッペパン		603
		牛乳		牛乳					
		ふわふわ卵スープ	ぶたにく たまご		にんじん	たまねぎ とうもろこし	パンこ	油	33.5
		さばのハーブ焼き	さば		パセリ			オリーブ油	
		キャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ えだまめ		油	
30	月	ごはん					こめ		636
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく はんぺん		にんじん こまつな	えのきたけ	しらたまもち		24.7
		豚肉と野菜のしょうが焼き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが		油	
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			

※3日 キヌアミックス：キヌア、大麦、赤米、黒米