

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | ひとこと |
|----|----|--|---|---|---|--|
| 1 | 水 | ご飯 豆腐となめこのみそ汁 うま煮 たらざんぎ | 牛乳 豆腐 こんぶ 鶏肉 高野豆腐 たらざんぎ | 米 強化米 こんにやく サラダ油 米油 | なめこ 長ねぎ 大根 にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ 舞茸 えだまめ | |
| 2 | 木 | 親子うどん 森高牛乳 豆腐ドーナツ おかかあえ(白菜) | 鶏肉 たまご 油揚げ なんと こんぶ 森高牛乳 | パックうどん 豆腐ドーナツ サラダ油 グラニュー糖 いりごま 米油 | にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草 長ねぎ 白菜 もやし | 豆腐ドーナツは小1 個中2個になります。 |
| 3 | 金 | ご飯 みそ汁(きゃべつ) 鶏の唐揚げ コンソメ味 豚肉と大豆の煮物 | 牛乳 油揚げ こんぶ 鶏肉 豚肉 丸天 サッポロ豆 | 米 強化米 でんぷん 上新粉 つきこんにやく 三温糖 米油 | キャベツ にんじん たけのこ 生しいたけ | 鶏のから揚げ小中と もに2個になります。 今日はコンソメ 味です。 |
| 6 | 月 | ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ | 牛乳 豚肉 スキムミルク かに風味かまぼこ わかめ | 米 強化米 じゃがいも 米油 無塩バター 三温糖 ごま油 | 玉ねぎ にんじん 切干し大根 生姜 にんにく | |
| 7 | 火 | 背割りコッペパン スープ ほうれん草グラタン ドック用ハンバーグ | 牛乳 なんと ベーコン わかめ スキムミルク シュレットチーズ ドック用ハンバーグ | 背割りコッペパン マカロニ じゃがいも 無塩バター | 玉ねぎ チンゲン菜 生しいたけ ほうれん草 | ドッグ用ハンバーグ はコッペパンにはさ んで食べて下さい。 |
| 8 | 水 | ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 豚肉の生姜焼き風 きゃべつのサラダ | 牛乳 たまご こんぶ 豚肉 鶏肉 わかめ | 米 強化米 ドレッシング | ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ 生姜 | 豚肉の生姜焼き風は 豚肉を焼いて、タレ をつくり、かけま す。 |
| 9 | 木 | ワンタンメン 厚巻卵ウインナー フルーツ白玉 | 豚肉 なんと 牛乳 厚巻卵ウインナー | パックラーメン 白玉 米油 | メンマ にんじん 白菜 にんにく ほうれん草 みかん缶 フルーツMIX缶 | |
| 10 | 金 | 牡蠣ご飯 森高牛乳 みそ汁(豆腐とまいたけ) 白身魚フライ 大根と豚肉の炒め煮 | 牡蠣 ひじき こんぶ 森高牛乳 豆腐 豚肉 白身魚フライ | 米 麦 三温糖 つきこんにやく サラダ油 | にんじん 干しいたけ 玉ねぎ まいたけ 大根 生姜 | 厚岸海産さんに生か きの処理をお願い し、下味をつけても らっています。その 煮汁を使い、ご飯を 炊いています。かき は小さくなってしま いますが、ご飯には 味が染みていると思 いますので、食べて みてください。 |
| 13 | 月 | ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 オムレツ | 牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 ひきわり大豆 オムレツ | 米 強化米 でんぷん 米油 | 玉ねぎ 生しいたけ にんじん 長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく | |
| 14 | 火 | ご飯 すりみ汁 ミートローフ風 ほうれん草のなめ茸あえ | 牛乳 すり身 こんぶ 豆腐 豚肉 たまご | 米 強化米 乾パン粉 無塩バター 三温糖 | 大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし なめ茸 | |
| 15 | 水 | ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 鶏照焼き 春雨サラダ | 牛乳 油揚げ こんぶ 鶏肉 ハム | 米 強化米 三温糖 はるさめ ごま油 | 大根 にんじん きゅうり 生姜 | |
| 16 | 木 | けんちんうどん 大学いも アップルクォーター | 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 こんぶ 牛乳 | パックうどん 三温糖 さつまいも サラダ油 ざらめ いりごま 米油 | にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ アップルクォーター | 大学いもは小2個、 中3個になります。 |
| 17 | 金 | ご飯 ハヤシ 梅おかかあえ | 牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム | 米 強化米 じゃがいも 無塩バター | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマトダイス キャベツ きゅうり もやし にんにく 生姜 | 1日どのくらいの野 菜を食べています か?両手のひらの2 杯分は食べましょう |
| 20 | 月 | ご飯 みそ汁(とろろ) 炭火焼きさんまのみぞれかけ トマト肉じゃが | 牛乳 とろろ昆布 豆腐 こんぶ 炭火焼きさんま 豚肉 | 米 強化米 三温糖 じゃがいも 米油 | 長ねぎ だいこん トマトダイス にんじん 玉ねぎ いんげん | とろろはみそ汁の中 に入れて食べて下 さい。 |
| 21 | 火 | 横割れ丸コッペ カボチャ団子入りクリームスープ ハムカツ コールスローサラダ | 牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ハムカツ | 横割れ丸コッペ さつまいも 無塩バター サラダ油 コールスロードレッシング | かぼちゃもち にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり | 横割れコッペにハム カツをはさんで食 べて下さい。 |
| 22 | 水 | ご飯 混ぜ込みビビンバ 卵スープ 肉シューマイ | 牛乳 たまご ベーコン わかめ 豚肉 肉シューマイ | 米 強化米 三温糖 ごま油 いりごま | 玉ねぎ 生しいたけ 白菜キムチ にんじん もやし ほうれん草 にんにく | 肉シューマイは小中 2個ずつです。ビビ ンバは自分で混ぜ て食べてください。 |
| 23 | 木 | 豚骨しょうゆラーメン あっけし極みるく65 ポテトのチーズ煮 | 豚肉 なんと うずら卵 あっけし極みるく65 ベーコン ダイスチーズ | パックラーメン ごま油 じゃがいも 無塩バター | メンマ にんじん もやし 白菜 長ねぎ ほうれん草 乾燥パセリ ホールコーン 玉ねぎ | 別海・森高・極みる くあなたはどの牛乳 が好きですか? |
| 24 | 金 | ご飯 みそおでん 白花豆コロッケ ツナサラダ | 牛乳 丸天 豚肉 うずら卵 こんぶ ツナ水煮 | 米 強化米 こんにやく こんぶ 三温糖 小袋マヨネーズ サラダ油 | だいこん にんじん キャベツ もやし | 白花豆はビタミン・ ミネラル・食物繊維 が豊富な豆なんです よ。 |
| 27 | 月 | ご飯 玉葱としめじのみそ汁 生揚げのそぼろ煮 鶏のハーブ焼き | 牛乳 わかめ こんぶ 生揚げ 豚肉 鶏肉 | 米 強化米 じゃがいも でんぷん 米油 三温糖 | 玉ねぎ しめじ えだまめ にんじん 長ねぎ 生姜 | 生揚げには豆腐の5 倍のタンパク質と3 倍の鉄分が含まれ ているんですよ。ぜ ひ、お家でも、さ っと生揚げを煮 て、生姜とねぎで 食べてみては いかがですか? |
| 28 | 火 | ご飯 ピリ辛丼 せんべい汁 厚焼玉子焼 | 牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉 厚焼玉子焼 | 米 強化米 ごま油 でんぷん 米油 | まいたけ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんにく | |

() は基準量です。

今月の栄養価

| | 小低学年 (1・2年) | 小中学年 (3・4年) | 小高学年 (5・6年) | 中学校 |
|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
| エネルギー量 Kcal | 637 (530) | 687 (640) | 748 (750) | 820 (820) |
| たんぱく質 g | 25.3 (20) | 27.2 (24) | 29.4 (28) | 31.6 (30) |

都合により献立・材料等が変更する
事がありますので、ご了承ください。