



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	火	ご飯 玉葱としめじのみそ汁 焼き魚(ほっけ) 生揚げのそぼろ煮	牛乳 わかめ みそ こんぶ ほっけ 生揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも こめ油 でんぷん 三温糖	玉ねぎ しめじ えだまめ にんじ ん 長ねぎ おろし生姜	
2	水	ご飯 みそ汁(とろろ) 鶏肉のマーマレードやき 大根のチャブチェ	牛乳 とろろ昆布 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 はるさめ 三温糖 ごま油	長ねぎ マーマレード だいこん にんじん おろし生姜 おろしに んにく	チャブチェとは春雨 をいためた韓国料理 のことをいいます。
3	木	ちらしスパゲティ あつけし極みるく スープ ふっくら肉だんご	鶏肉 あつけし極みるく なた とベーコン わかめ 焼きちくわ 肉だんご	スパゲティ オリーブ油 三温糖	ごぼう たけのこ にんじん 玉ね ぎ チンゲンツアイ 生しいたけ おろし生姜	今月から極みるくが 月2回になります。 木曜に極みるくか森 高牛乳にしたいと考 えています。 成長期の皆さんは1 日2杯は牛乳を飲ん でほしいです。
4	金	ご飯 親子丼 みそ汁(きゃべつ) ごぶ漬	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 なた たまご 高野豆腐	米 強化米 三温糖 こめ油	キャベツ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ たけのこ ごぶ 漬	
7	月	炊き込みご飯 みそ汁(白菜と油揚げ) さばみぞれ煮 春雨サラダ	ひじき 鶏肉 牛乳 油揚げ みそ こんぶ さばみぞれ煮 ポークハム	米 麦 三温糖 はるさめ ごま油 こめ油	ごぼう かんぴょう にんじん はくさい きゅうり	さばには、EPAと DHA、ビタミンDが豊 富に含まれていま す。ビタミンDには カルシウムの吸収を サポートしてくれる 働きがあるとわれ ています。
8	火	バターロールパン マーシャルピンズ ワンタンスープ ザンたれ ビーフンサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ むきえび いか ワンタン	バターロールパン でんぷん 上新 粉 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま ビーフン	玉ねぎ 干しいたけ はくさい にんじん 長ねぎ キャベツ	
9	水	ご飯 ハヤシ コーンとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 わかめ	米 強化米 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ダイズ トマト ホールコーン もや し キャベツ おろし生姜 おろし にんにく りんごピューレ	
10	木	焼きそば 森高牛乳 チキンナゲット フルーツ白玉	豚肉 ひじき チキンナゲット 森高牛乳	焼きそば 冷凍白玉 サラダ油	にんじん もやし キャベツ 玉ね ぎ ビーマン パイン缶 みかん缶 フルーツMIX	ナゲットは小2個、 中3個になります。
11	金	きのこのみそ汁 ジンギスカン 厚焼き卵焼	牛乳 豆腐 みそ こんぶ ラム肉 厚焼玉子焼	米 強化米 こめ油	しめじ えのきたけ はくさい 玉ねぎ にんじん ビーマン もや し	ラム肉には不飽和脂 肪酸を含み、動脈硬 化や血栓予防・血圧 を下げる効果があり ます。悪玉コレステ ロールを減らす作用 もあると言われてい ます。
15	火	ご飯 千切り野菜スープ 豆腐のチリソース煮 スライスパン	牛乳 ベーコン こんぶ むきえび 豆腐	米 強化米 じゃがいも でんぷん サラダ油	キャベツ にんじん だいこん 玉 ねぎパイン缶 おろし生姜 おろし にんにく	
16	水	ご飯 すりみ汁 とんてき 切干大根煮物	牛乳 すり身団子 みそ こんぶ 豚肉 丸天 豚肉	米 強化米 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ 切干しだいこん おろし生姜 おろしにんにく	切干大根には、生の 大根よりビタミンD が豊富に含まれてい るんですよ！
17	木	野菜醤油ラーメン 森高牛乳 牛乳もち入りフルーツあえ	豚肉 チャーシュー なた とうずら卵 森高牛乳 生クリーム	パックめん でんぷん 三温糖 こ め油	メンマ にんじん もやし はくさ い ほうれん草 フルーツMIX パイン缶 おろしにんにく	復活！パックめん。 汁を多めにしていま すので、飲みほさな いください。塩分 の取りすぎになりま すよ。
18	金	ご飯 みそおでん チーズ入りメンチカツ 梅おかかあえ	牛乳 丸天 豚肉 うずら卵 こんぶ みそ チーズメンチ 糸削り	米 強化米 こんにやく 三温糖 サラダ油	だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし	
21	月	ご飯 他人丼 みそ汁(大根とえのき) コールスローサラダ	牛乳 みそ 豚肉 なた たまご こんぶ	米 強化米 三温糖 こめ油	だいこん えのきたけ 生しいたけ 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ キャベツ ホールコーン きゅうり	サラダも食べて！ 毎日野菜を食べてほ しいので茹でたり、 煮たりしています。
23	水	ご飯 なめこのみそ汁 ミートローフ 切干大根サラダ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 たまご 赤みそ かに風味かまぼこ わかめ	米 強化米 乾燥パン粉 バター 三温糖 ごま油	なめこ だいこん 玉ねぎ にんじ ん しめじ 切干しだいこん ホー ルコーン	
24	木	カレーうどん 森高牛乳 はんぺんフライ アップルクォーター	鶏肉 なた こんぶ 森高牛乳	パックめん こめ油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ アップルクォーター	久振りのカレーうど んです。服に飛びは ねない様に気をつけ て食べてください。
25	金	ご飯 卵スープ 豚肉のブルコギ 焼きギョーザ	牛乳 たまご わかめ 豚肉 赤み そ	米 強化米 三温糖 いりごま ご ま油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん も やしにら おろしにんにく りんご ピューレ	焼きぎょうざは小2 個中3個になります。
28	月	わかめご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) たらのホイル焼き うま煮	わかめ 牛乳 豆腐 みそ こんぶ たら 赤みそ 鶏肉 高野豆腐	米 強化米 マヨネーズ 三温糖 こんにやく こめ油	玉ねぎ まいたけ しめじ ピーマ ン だいこん にんじん たけのこ ごぼう 生しいたけ えだまめ	
29	火	横割れ丸コッペ コーンチャウダー エビカツレット トマトサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク エビカツ	横割れ丸コッペ じゃがいも バ ター	クリームコーン ホールコーン にんじん 玉ねぎ トマト パタピ ア	
30	水	ご飯 野菜カレー ゼリーあえ(ナデコ入り)	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも バター こめ油	乱切りかぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ フルーツMIX パイン缶	トマトのリコピンに は、活性酸素を減ら す働きがあります。 おまけに、果汁成分 には、脂肪を燃やす 成分を増やすリノー ル酸が含まれていま らしいです。
31	木	みそラーメン あつけし極みるく ごぼうサラダ	豚肉 チャーシュー なた こん ぶ あつけし極みるく かに風味か まぼこ	パックめん バター マヨネーズ	メンマ はくさい ホールコーン 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ ごぼうサラダ キャベツ おろしにんにく	

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	621 (530)	679 (650)	747 (780)	817 (830)
たんぱく質 g	24.8 (21.8)	27.1 (26.8)	29.5 (32.2)	32.1 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事が
ありますので、ご了承くださいませよう、
お願いいたします。

()は基準量及び推奨量です。