

日曜日	曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
			あかグループの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろグループの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	
1	火	ごはん	てつわん献立		こめ		魚介類 果物 680, 29. 6
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ あぶら	しょうゆ しお	
		もやしのちゅうかあえ		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお	
		なすのマーボー豆腐	とうふ ぶたミンチ あかみそ	なす たまねぎ にんじん にら ほししいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ さけ トウバンジャン	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2	水	1年生がとうもろこしのかわむきをしてくれます。					海藻 いも類 638 27. 4
		小キャラメルパン			パン ふんまつキャラメル		
		やきそばふうスパゲティ	ぶたにく いか	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	スパゲティ あぶら	ウスターソース ちゅうのうソース さけ しお こしょう	
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		しお	
		かたぬきチーズ	チーズ		かみかみ献立 とうもろこしをよくかんでたべましょう		
3	木	ごはん			こめ		いも類 果物 657 21. 2
		ゴーヤチャンプルー(たまご使用)	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	ゴーヤ	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	
		おきなわそばじる	やきぶた	たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ	おきなわそば	ちゅうかスープ しょうゆ さけ しお こしょう	
		はちみつレモンゼリー		沖縄県郷土料理「ゴーヤチャンプルー」		はちみつレモンゼリー	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		おきなわそばに「ソバコ」は使用されていません。		
4	金	パン マーシャルビーンズ	ほねぶと献立		パン マーシャルビーンズ		豆・豆製品 果物 680 29. 7
		いわしのアングレース	いわし		さとう あぶら パンこ	ウスターソース	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	アルファベットマカロニ	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	月	えだまめゆかりごはん	たなばた献立		こめ	しお	いも類 果物 643 23. 2
		ほしのハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう あぶら	ケチャップ ウスターソース	
		たなばたじる	とうふ なんと	たまねぎ にんじん なす オクラ えのきだけ	そうめん	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	
		たなばたゼリー		たなばたゼリー(メロン レモン とうにゅう)			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	火	ガパオライス	タイの料理「ガパオライス ゲンチュートーフ」		こめ		魚介類 いも類 658 28. 1
		(ごはん ガパオライスのぐ)	ぶたミンチ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく	さとう あぶら	オイスターソース しょうゆ みりん さけ しお こしょう	
		ゲンチュートーフ(とうふのスープ)	とうふ ミートボール	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ		ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	水	こくとうパン			パン こくとう		果物 いも類 665 26. 3
		あじのカレーマリネ	あじ	たまねぎ パプリカ パセリ	さとう あぶら	カレーこ す しお	
		ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	シェルマカロニ	コンソメ しょうゆ しろワイン しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	木	ごはん			こめ		魚介類 果物 657 26. 9
		あつやきたまご(たまご使用)	たまご		さとう あぶら	しお	
		ぶたにくのキムチいため	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にら キャベツ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん	
		わかめスープ	ベーコン わかめ とうふ	にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ	じゃがいも ごま	コンソメ しょうゆ さけ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	金	ハムツナサラダサンド	デザートのリザーブきゅうしょく		パン		豆・豆製品 種実類 646 26. 1
		(せわりパン ハムツナサラダ)	ハム まぐろツナ	キャベツ きゅうり	さとう ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		ラビオリスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	ラビオリ じゃがいも	コンソメ しょうゆ 白ワイン しお こしょう	
		れいとうフルーツ どれか1つ (パイン・みかん・ピーチ)		パイン151名 みかん169名 ピーチ150名 えらんでいます。 どれをえらびましたか？			
14	月	ごはん	韓国の料理「ヤンニョムチキン ナムル」		こめ		魚介類 果物 636, 25. 1
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	コチュジャン ケチャップ しょうゆ さけ	
		ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す こしょう	
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ		コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	火	ごはん	まごわやさしい献立		こめ		卵 果物 656, 27. 7
		いわしのかんろに	いわし		さとう	しょうゆ さけ	
		そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ	ごま	しお	
		まめとんじる	ぶたにく だいず とうふ むぎみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	じゃがいも	さけ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16	水	せわりパン	アメリカの料理「チリコンカン ガンボスープ」		パン		魚介類 海藻 591, 25. 3
		チリコンカン	だいず ぶたミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ にんにく	さとう あぶら	ケチャップ ウスターソース チリパウダー あかワイン しお	
		ガンボスープ	チキンウインナー とりにく	たまねぎ にんじん トマト オクラ にんにく	じゃがいも あぶら	コンソメ デミグラスソース しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	木	なつやさいのカレーライス (ごはん なつやさいのカレーシチュー)	ぶたにく こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも	あかワイン しょうゆ しお こしょう	魚介類 種実類 715, 24. 0
		チキンカツ	とりにく	なす かぼちゃ ピーマン トマト トマトピューレ	あぶら	カレールー ケチャップ ウスターソース	
		すいか		すいか	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	金	パン			パン		豆・豆製品 きのこ類 660, 24. 4
		ぶたにくとミートボールのトマトに	ぶたにく ミートボール	たまねぎ にんじん ピーマン ズッキーニ	じゃがいも さとう	ケチャップ ウスターソース みりん コンソメ	
		フルーツしらたま		パイン おうとう みかん みかんジュース	しらたまもち ぶどうゼリー サイダー		

※都合により献立を変更することがあります。

今日の給食目標

けんこうてきな せいかつリズムを かんがえよう!