

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ
6 木	こめこパン	○		こめこパン		584 kcal	今月の給食の目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。食器の置き方やはしの持ち方・使い方を確認しましょう。
	さかなのハーブパンこやき		メルルーサ・こなチーズ	パンこ・オリーブあぶら	にんにく	31.9 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	あぶら・じゃがいも・シエルマカロニ	セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト		
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
7 金	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ・あぶら・バター・こむぎこ さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム	711 kcal	揚げたじゃがいもを野菜とあえた、おいしいサラダです。
	じゃがいものハニーサラダ			あげあぶら・じゃがいも・はちみつ さらだあぶら	にんじん・きゅうり・キャベツ	17.5 g	
	くだもの(かわちばんかん)				かわちばんかん		
10 月	ピースごはん	○		こめ・もちごめ	グリーンピース	595 kcal	今日は旬のグリーンピースをつかったごはんです。味わって食べましょう。
	かつおのあげに		かつお	あげあぶら・でんぷん・さとう	しょうが	30.9 g	
	みそ汁		とうふ・なまわかめ・あかみそ しろみそ		きやべつ・こまつな		
11 火	カレーうどん	○	ぶたにく	でんぷん・うどん	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな	636 kcal	抹茶を使ったマーブルケーキを作ります。
	ごまずあえ		なまわかめ	しろごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり	20.9 g	
	まっちゃマーブルケーキ		たまご・調理用牛乳	さとう・バター・あぶら こむぎこ・こなさとう			
12 水	ちゅうかどん	○	ぶたにく・いか	こめ・押麦・あぶら・さとう くずこ・でんぷん・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ほししいたけ・きくらげ たけのこ・にんじん・きやべつ	579 kcal	もずくは、沖縄県でとられます。ミネラルやしょくもつせんいがあります。
	もずくスープ		とりにく・とうふ・もずく		しょうが・にんじん・たまねぎ・こまつな	23.5 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
13 木	マーガリンパン	○		マーガリンパン		630 kcal	ムサカは、ギリシャの料理です。味わいましょう。ムサカの入っていた紙皿は、きれいにかさねて返しましょう。
	ムサカ		ぶたひきにく・ピザチーズ	あぶら・じゃがいも・バター こむぎこ・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・なす マッシュルーム・ホールトマト	25.3 g	
	レンズまめのスープ		ベーコン・ぶたにく レンズまめ	あぶら	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん きやべつ・こまつな		
14 金	さんさいおこわ	○	とりにく・あぶらあげ	こめ・もちごめ・さとう	ほししいたけ・たけのこ・えのき・ぜんまい にんじん・さやえんどう	673 kcal	呉汁とは、すりつぶした大豆の入ったみそ汁のような料理です。
	魚のしおこうじゃき		さわら	しおこうじ		34.2 g	
	ごじる		ぶたにく・とうふ・だいず しろみそ	じゃがいも	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな		
17 月	ゼノワーズパン	○	たまご	ミルクパン・バター・さんおんどう アーモンド・こむぎこ		636 kcal	ゼノワーズパンとは、スポンジケーキの生地をパンに塗って焼いた料理です。
	グリーンサラダ			さとう・ねりごま・ごまあぶら	きやべつ・きゅうり・アスパラガス	23.4 g	
	とうにゅうこめこシチュー		ベーコン・とりにく とうにゅう	あぶら・じゃがいも・こめこ・バ ター	セロリ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー		
18 火	ごはん	○		こめ		647 kcal	今日は、一汁二菜の和食献立です。和食とは、日本で古くから食べられてきた、ごはんと汁物、おかずを組み合わせたものをいいます。
	さばのごまみそやき		さば・あかみそ	あぶら・さとう・でんぷん・しろご ま	しょうが	28.5 g	
	いそかあえ		きざみのり		きやべつ・えのき・ほうれんそう		
	いなかじる		あぶらあげ・みそ・とうふ なまわかめ	じゃがいも	にんじん・だいこん		
19 水	ちゅうかちまき	○	ぶたにく・むきえび	ごまあぶら・もちごめ	しょうが・ほししいたけ・たけのこ	581 kcal	端午の節句には、ちまきを食べる習慣があります。5月の行事食として、中華ちまきを作ります。
	はるさめスープ		ベーコン・ぶたにく・とうふ	はるさめ・でんぷん	たまねぎ・にんじん・しょうが・もやし こまつな	21.6 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
20 木	とりにくとやさいのそぼろど ん	○	とりにく・たまご	こめ・あぶら・さとう・しろご ま	しょうが・たまねぎ・にんじん・れんこん しいたけ・いんげん	609 kcal	旬のそら豆を味わいましょう。
	そらまめ				そらまめ	26.1 g	
	すましじる		とうふ・なまわかめ		にんじん・たまねぎ・こまつな		
21 金	えびやきそば	○	むきえび	あぶら・むしちゅうかめん・でんぷ ん	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・たけのこ・にら	593 kcal	いろいろな種類の大豆を使いました。丈夫な体をつくってください。
	さんしょくビーンズ		だいず・あおだいず くろだいず	あげあぶら		28.0 g	
	あまなつ				あまなつ		
24 月	プルコギどん	○	ぶたにく	こめ・米粒麦・あぶら・しろご ま ごまあぶら・でんぷん	たまねぎ・もやし・にんじん・にら・りんご にんにく・しょうが	585 kcal	さっぱりしたきゅうりがとてもおいしいです。
	コロコロきゅうり				きゅうり	20.8 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
25 火	じゃこのふりかけごはん	○	ちりめんじゃこ・いとけずり きざみのり	こめ・あぶら・しろご ま		659 kcal	今日は、一汁二菜の和食献立です。ごはんを左側、汁物を右側におき、おいしくいただきます。
	いかのみそやき		いか・あかみそ	さとう・しろご ま	しょうが	31.0 g	
	こんにゃくのにももの			ごまあぶら・こんにゃく・じゃがい も さとう	ごぼう		
	きのこのかきたまじる		とりにく・たまご	でんぷん	にんじん・たまねぎ・しいたけ・えのき ほうれんそう		
26 水	ひやしごまだれうどん	○	ハム・たまご・みそ	うどん・あぶら・さとう・しろご ま	にんじん・もやし・きゅうり	608 kcal	ポテトの香味あえのじゃがいもは、ビタミンCやしょくもつせんいがあります。
	ポテトのこうみあえ			じゃがいも・しろご ま		24.6 g	
	くだもの(かわちばんかん)				かわちばんかん		
27 木	ふきとわかめのごはん	○	あぶらあげ・わかめ	こめ・しろご ま	ふき	572 kcal	旬のふきを味わいましょう。
	にくじゃが		ぶたにく	さとう・つきこんにゃく・じゃがい も	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・いんげん	19.7 g	
	ふなきゅうり				きゅうり		
28 金	ごもくチャーハン	○	いか・ぶたにく・たまご	こめ・あぶら・ごまあぶら	ほししいたけ・ねぎ・きくらげ・にんじん にんにく・しょうが・ピーマン	609 kcal	こあじのから揚げは、かむかむメニューです。一口30回を目安に、よくかんでいただきます。
	こあじのから揚げ		こあじ	あげあぶら・でんぷん		27.4 g	
	わんたんじる		ぶたにく	ワンタンのかわ	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・もやし チンゲンサイ		
31 月	クリームソーススパゲティ	○	ベーコン・とりにく 調理用牛乳・なまクリーム	スパゲティ・あぶら・バター こむぎこ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム しょうが・アスパラガス	658 kcal	旬の果物メロンを、味わっていただきます。
	ひよこまめいりさらだ		ひよこまめ	さとう・サラダあぶら・しろご ま	きやべつ・もやし・きゅうり	24.4 g	
	くだもの(メロン)				メロン		



