

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄色の仲間	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
4火	こめこパン	○		こめこパン		621 kcal	ABCスープには、アルファベットマカロニが入っています。
	シェパードパイ		にく、調理用牛乳、なまクリーム、ビザチズ	アブラ、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	27.3 g	
	ABCスープ		トリニク	アブラ、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな		
5水	ごはん	○		こめ		632 kcal	今日から連続4日間、かむかむメニューが登場します。今日のかむかむメニューは、いかのチリソースです。一口30回を目安に、よくかんでいただきます。
	いかのチリソース		イカ	揚げ油、でんぷん、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく	24.6 g	
	中華風スープ		ベーコン、とうふ		たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、チンゲンサイ		
6木	冷やしちゅうか	○	たまご、はむ、しろみそ	ラーメン、ごまあぶら、さとうごま	きゅうり、にんじん、もやし	601 kcal	今日のかむかむメニューは、スナックひよこ豆です。スナックひよこ豆は、豆を茹でてからオープンで50分以上焼きスライスとからめる料理です。
	スナックひよこ豆		ひよこめ	オリーブオイル		28.8 g	
	くだもの				パインアップル		
7金	ごはん	○		こめ		641 kcal	今日のかむかむメニューは、こうなごの佃煮です。給食室手作りの佃煮で、ごはん粒も残さずきれいにいただきます。
	こうなごの佃煮		こうなご	さとう		28.0 g	
	切り干し大根の厚焼きたまご		とりひきにく、たまご	アブラ、さとう	にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん、さやいんげん		
	ごまあえ			しろごま、さとう	きゃべつ、もやし、ほうれんそう		
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ		たまねぎ、こまつな		
10月	二色ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	655 kcal	今日のかむかむメニューは、ガーリックフランスです。パプリカパウダーとパセリの二色のトーストを味わいましょう。
	こまだれサラダ		しろごま、さとう、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン		21.3 g	
	インゲン豆のクリーム煮		調理用牛乳、ベーコン、にんじん、いんげんまめ、なまクリーム	油、バター、こむぎこ、じゃがいも	せりり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		
11火	冷やしきつねうどん	○	とりにく、あぶらあげ	さとう、うどん、あぶら	ショウガ、たまねぎ、にんじん、ネギ、こまつな	696 kcal	今日は、1年生が1時間目に全校児童分の枝豆の枝とりをします。旬のえだまめを味わいましょう。
	ポテトのおかまぶし		けずりぶし	じゃがいも、アブラ、しろごま	にんにく	30.1 g	
	えだまめ				えだまめ		
12水	ごはん	○		こめ		583 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。
	鮭の塩焼き		ギンザケ			26.0 g	
	糸こんにやくのあえもの			ごまあぶら、いとこんにやく、さとう	きゃべつ、にんじん、きゅうり		
	きのこのかきたまじる		トリニク、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、なまししいたけ、えのきだけ		
13木	夏野菜のドライカレーライス	○	ぶたにく、とりひきにく	こめ、アブラ、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、せりり、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、なす、ほしぶどう、さやいんげん、ピーマン	704 kcal	夏野菜のドライカレーライスに、ほししいたけをみじん切りにして入れます。しいたけは、おいしさの一つである「うま味（うまみ）」があるため、様々な料理に使います。
	わかめサラダ		わかめ	しろごま、さとう、ごまあぶら	きゅうり、きゃべつ	21.3 g	
	あじさいゼリー		こなかんでん	さとう	ブドウジュース		
14金	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひきにく、こうやどうふ	こめ、押麦、アブラ、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん	588 kcal	さくらんぼは、山形県でたくさんとれます。旬のさくらんぼを味わいましょう。
	すましじる		とうふ、わかめ		たまねぎ、こまつな	24.8 g	
	くだもの				さくらんぼ		
17月	ビビンバ	○	ぶたにく、みそ、たまご	こめ、ごまあぶら、油、さとう、しろごま	にんにく、しょうが、ぜんまい、もやし、にんじん、こまつな	638 kcal	ずいかは、熊本県でたくさん作られます。夏が旬のずいかを、おいしくいただきます。
	わかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ		しょうが、にんじん、たまねぎ、ネギ	23.9 g	
	くだもの				ずいか		
18火	梅おかかごはん	○	けずりぶし	こめ、むぎ	うめぼし	582 kcal	きゅうりは、夏が旬です。きゅうりを残さず食べて、体の調子を整えましょう。
	野菜のうま煮		こんぶ、ぶたにく、さつまあげ	さとう、こんにやく、じゃがいも	にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、さやいんげん	21.2 g	
	コロコロきゅうり				きゅうり		
19水	スパゲティなすのミートソース	○	ぶたにく、こなチーズ	スパゲティ、油、こむぎこ、さとう、バター	せりり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、ピーマン	617 kcal	今日のミートソースには、夏が旬のなすが入っています。なすは、高知県でたくさん作られます。
	やさしいサラダ		さとう、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん		22.9 g	
	くだもの				ブラム		
20木	わかめごはん	○	わかめ	こめ、しろごま		664 kcal	ししゃもは、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムがたっぷりあります。よくかみおいしくいただきます。
	ししゃもの二色あげ		ししゃも、たまご、あおのり	アブラ、こむぎこ、しろごま		25.0 g	
	大豆の五目煮		ぶたにく、だいず	ごまあぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
	みそしる		とうふ、あかみそ、しろみそ		たまねぎ、こまつな		
21金	あしたばパン	○		あしたばパン		582 kcal	めだいは、東京都八丈島でとられます。また、あしたばパンの「明日葉（あしたば）」とは、東京都八丈島でとられる野菜のことです。
	めだいのパーベキューソースかけ		めだい	さとう	ショウガ、レモン、たまねぎ、りんご	30.6 g	
	こふきいも			じゃがいも			
	イタリアンスープ		ベーコン、ニク、たまご、こなチーズ	アブラ、ばんこ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ほうれんそう		
24月	フィッシュカレーピラフ	○	めかじき	こめ、バター、揚げ油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	714 kcal	フルーツポンチには、夏が旬のメロンが入っています。メロンは茨城県、北海道で多く作られます。
	ミネストローネ		ぶたにく	アブラ、じゃがいも、シエルマカロニ	せりり、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	22.3 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかん、パインアップル、もも、メロン		
25火	ごはん・のりとひじきの佃煮	○	のり、メヒジキ	こめ、さとう、みずあめ		623 kcal	今日のかむかむメニューは、小アジです。夏が旬のアジをよくかんでいただきます。
	こあじの南蛮漬		こあじ	揚げ油、でんぷん、さとう	ショウガ、ネギ	24.5 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ	つきこんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな		
26水	マーガリンパン	○		マーガリンパン		596 kcal	ポトフは、フランスの家庭料理です。肉、野菜、芋のたっぷり入ったポトフを味わいましょう。
	てりやきチキン		とりにく	さとう、でんぷん	ショウガ	29.3 g	
	ポトフ		ベーコン、にく、ウインナー、レンズまめ	じゃがいも	せりり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、パセリ		
	くだもの				オレンジ		
27木	四川風焼きそば	○	にく、ムキエビ	油、むしちゅうかめん、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、きゃべつ、にら	683 kcal	冷凍みかんは、60年ほど前に小田原駅のお店で売り始められたそうです。
	こまだれポテト			揚げ油、じゃがいも、ごまさんおんとう、みずあめ		24.2 g	
	くだもの				れいとうみかん		
28金	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	こめ、さとう、しろごま		582 kcal	今日の給食は、和食です。和食とは、日本で古くから食べられてきた、ごはんや汁物、おかずを組み合わせたものをいいます。
	いかのねぎ塩焼き		イカ	さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ネギ	28.5 g	
	きのこ豆腐のすまし汁		トリニク、とうふ		にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、こまつな		