

★こんげつのきゅうしよくもくひょう★

「衛生に気をつけて食事をしよう」

日	ぎょうじとう 行事等	しゅしよく しゅまい 主食(主菜)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくまいとう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 ちやくにくになる	き なかま 黄の仲間 ねつちから もとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやくしよの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	2年生 そば豆の さやむき	おやこどん 親子丼		もやしの甘酢和え そば豆のガリバター炒め	牛乳飲用、鶏肉、鶏卵、凍り豆腐、細かい削り節	米、米粒麦、さとう、こんにゃく、でんぶん、白ごま、さとう、オリーブ油、バター	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、きゃべつ、にんにく、そらまめ	595 Kcal 29.0 g 2.2 g
2火	★旬の食品 あじ 鱒	むぎい 麦入りご飯		あじの香味ダレ 切り干し大根の炒め煮 五香とえのきのみぞ汁	牛乳飲用、あじ、豚肉、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	米、米粒麦、でんぶん、さとう、ごま油、白ごま、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、葉ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	619 Kcal 26.6 g 2.1 g
3水	注目の食品 アーモンド	ミートトースト		白菜のカレークリーム煮 カラフルサラダ	牛乳飲用、大豆、ピザチーズ、豚肉、牛乳調理用、豆乳、レンスまめ、白いんげん、生クリーム	食パン、サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ、さとう、アーモンド	たまねぎ、ダイストマト、しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、ごまつな、キャベツ、きゃうり、ホールコーン	585 Kcal 28.6 g 1.7 g
4木	歯と口の 健康習慣	むぎい 麦入りご飯 ひじきのふりかけ		ししゃものフライ しょうがじょうゆ和え 青菜とえのきのすまし汁	牛乳飲用、ひじき、細かい削り節、ししゃも、鶏卵、木綿豆腐	米、米粒麦、さとう、白ごま、サラダ油、小麦粉、パン粉、ごま油、じゃがいも	もやし、きゃうりにんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、えのきたけ、ごまつな	591 Kcal 22.4 g 2.0 g
5金	★旬の食品 小玉すいか	豚肉と野菜の あんかけ焼きそば		ごまだしサラダ 果物(小玉すいか)	牛乳飲用、豚肉、あさり、ツナ	油、むし中華めん、さとう、でんぶん、ごま油、白すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ごまつな、もやし、きゃうり、ねぎ、小玉すいか	564 Kcal 24.9 g 2.1 g
8月	★旬の食品 パイナップル	えびクリームライス		じゃがいものハニーサラダ 果物(沖縄パイナップル)	牛乳飲用、鶏肉、牛乳調理用、豆乳、むさえび、生クリーム、粉チーズ	米、米粒麦、バター、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、はちみつ	にんじん、たまねぎ、しめじ(ぶな)、キャベツ、きゃうり、パイナップル	624 Kcal 23.0 g 2.0 g
9火	★旬の食品 メロン	かきたまうどん		青のりポテト 果物(メロン)	牛乳飲用、豚肉、油揚げ、鶏卵、大豆、あおのり	でんぶん、うどん、サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ、えのきたけ、しめじ(ぶな)、メロン	575 Kcal 24.0 g 1.4 g
10水	注目の食品 大豆	カレービーンズサンド		米粉の豆乳チャウダー コーンサラダ	牛乳飲用、大豆、ベーコン、豚肉、レンスまめ、白いんげん、豆乳、生クリーム、粉チーズ	コッペパン、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、米粉、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン、しめじ(ぶな)、ごまつな、キャベツ、きゃうり、ホールコーン	586 Kcal 28.3 g 2.0 g
11木	入梅献立	むぎい 麦入りご飯		いわしめ 鰯の梅だれ 小松菜のごま和え わかめとねぎのみぞ汁	牛乳飲用、いわし、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶん、さとう、ごま油、白すりごま、じゃがいも	しょうが、練り梅、ごまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ	576 Kcal 22.8 g 2.2 g
12金	注目の食品 しょうが	やぶた 焼き豚チャーハン		いかとさつまいものかりんとう チンゲン菜としめじのスープ	牛乳飲用、鶏卵、焼豚、いか、豚肉、生揚げ	油、米、米粒麦、ごま油、サラダ油、でんぶん、小麦粉、さつまいも、さとう、白ごま、じゃがいも	しょうが、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ごねぎ、にんにく、たまねぎ、しめじ(ぶな)、チンゲンサイ	588 Kcal 23.5 g 2.3 g
15月	★旬の食品 きびなご	むぎい 麦入りご飯 のりとあさりの佃煮		きびなごのカレー揚げ 生揚げのお浸し にら玉汁	牛乳飲用、のり、あさり、きびなご、生揚げ、細かい削り節、豚肉、木綿豆腐、鶏卵	米、米粒麦、さとう、サラダ油、でんぶん、白ごま	ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ	564 Kcal 25.5 g 2.0 g
16火	和菓子の日 高野豆腐のそぼろ丼	むぎい 麦入りご飯		おかか和え みたらし団子	牛乳飲用、鶏肉、凍り豆腐、細かい削り節	米、米粒麦、サラダ油、白ごま、白玉粉、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、もやし、ごまつな	627 Kcal 24.1 g 1.7 g
17水	注目の食品 ごま	セサミハニートースト		ポークシチュー フライビーンズサラダ	牛乳飲用、豚肉、レンスまめ、生クリーム、大豆	食パン、バター、はちみつ、わりごま、白ごま、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、でんぶん、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ごまつな、キャベツ、きゃうり	638 Kcal 23.0 g 1.7 g
18木	注目の食品 冷凍みかん	ひ 冷やし中華そば		さつまいものアーモンドがらめ 果物(冷凍みかん)	牛乳飲用、鶏卵、ポークハム	ラーメン、ごま油、さとう、白ごま、アーモンド、サラダ油、でんぶん、さつまいも	きゃうり、にんじん、もやし、冷凍みかん	596 Kcal 21.8 g 1.8 g
19金	夏至献立	むぎい 麦入りご飯		めかじきのパーベキューソース 三色和え 冬瓜のみぞ汁	牛乳飲用、めかじき、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶん、さとう、ごま油、白すりごま、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、ごまつな、もやし、にんじん、とうがん、しめじ(ぶな)、ねぎ	593 Kcal 25.6 g 2.1 g
22月	注目の食品 塩	むぎい 麦入りご飯		とりにく 鶏肉のねぎ塩ダレ 磯香あえ 大根のみぞ汁	牛乳飲用、鶏肉、のり、生揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶん、米粉、ごま油、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、しもん、キャベツ、もやし、にんじん、ごまつな、だいこん	629 Kcal 24.2 g 2.0 g
23火	沖縄県 郷土料理	タコライス		もずくスープ マンゴープリン	牛乳飲用、豚肉、レンスまめ、ピザチーズ、木綿豆腐、鶏卵、沖縄もずく粉寒天、牛乳調理用生クリーム	米、米粒麦、サラダ油、でんぶん、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、ダイストマト、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごまつな、マンゴビューレ	665 Kcal 25.7 g 1.9 g
24水	注目の食品 砂糖	くろざとう 黒砂糖パン		シユパースパイ キャベツスープ	牛乳飲用、牛乳調理用、ピザチーズ、豚肉	黒砂糖、パン、オリーブ油、小麦粉、じゃがいも、バター、サラダ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、しょうが、キャベツ、ごまつな	574 Kcal 25.6 g 2.3 g
25木	セレクト 給食	ひ 冷やし五目うどん		大豆のかきあげ 果物(A冷凍りんご) 果物(B冷凍パイナップル)	牛乳飲用、鶏肉、油揚げ、大豆、鶏卵	うどん、さとう、サラダ油、小麦粉、でんぶん	にんじん、もやし、ごまつな、きゃうり、たまねぎ、ホールコーン、冷凍りんご	584 Kcal 21.7 g 2.0 g
26金	開校記念 献立	せきはん 赤飯		鱈のごまみそダレ もやしとツナの和え物 お祝いすまし汁	牛乳飲用、あずき、ぶり、赤みそ、ツナ缶、細かい削り節、木綿豆腐、なると	米、もち米、黒ごま、さとう、でんぶん、白ごま	しょうが、ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	584 Kcal 28.3 g 2.2 g
29月	注目の食品 ペンネ	ペンネ・アラビアータ		ポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳飲用、ベーコン、豚肉、粉チーズ	ペンネ、オリーブ油、サラダ油、バター、じゃがいも、さとう、アーモンド	セロリ、にんにく、たかのつめ、たまねぎ、ダイストマト、きゃうり、にんじん、ホールコーン、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	566 Kcal 22.7 g 1.7 g
30火	★旬の食品 さくらんぼ	むぎい 麦入りご飯		しろみぎかな 白身魚のねぎダレ 白菜のさっぱり和え すりごまのみぞ汁 果物(さくらんぼ)	牛乳飲用、ホキ、わかめ、細かい削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、サラダ油、でんぶん、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、白すりごま	しょうが、葉ねぎ、はくさい、きゃうり、にんじん、だいこん、しめじ(ぶな)、ごまつな、さくらんぼ	588 Kcal 24.5 g 2.1 g