



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「食事のマナーを身に付けよう」

日	ぎょうじょう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(・主菜)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさいとう 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 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよよし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しょくえんそうりょう 食塩相当量
1金	はちじゅうはちや 八十八夜 こんだて 献立	むぎい ほん 麦入りご飯 お茶入 りふりかけ		ほっけのしょうゆ揚げ キャベツのごま和え じゃがいものみぞ汁	牛乳飲用,細かい削り節, ほっけ,油揚げ,木綿豆腐,白 みそ,赤みそ,わかめ	米,米粒麦,さとう,白ごま,サ ラダ油,でんぶん,白すりご ま,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,こ まつな,だいこん,ねぎ	615 Kcal 27.1 g 2.0 g
7木	たんご せつく 端午の節句 こんだて 献立	ちゅうか 中華おこわ		ツナの中華和え ワンダンスープ	牛乳飲用,豚肉,ほたてかじ, ツナ缶,生揚げ	米もち米,ごま油,さとう,サ ラダ油,白ごま,ワンダンの 皮	干しいたけ,にんじん,たけ のこ,キャベツ,きゅうり,ねぎ, にんにく,しょうが,たまねぎ, もやし,ごまつな	560 Kcal 20.7 g 2.2 g
8金	しゅん しよくざい 旬の食材 しゅん 新じゃがいも	ピザトースト		しん 新じゃがのシチュー キャロットソースサラダ	牛乳飲用,ポークハム,ペー コン,ピザチーズ,鶏肉,白い んげ,レンスまめ,牛乳調理 用,豆乳,生クリーム,粉チー ーズ	無塩食パン,油,じゃがいも, バター,小麦粉,さとう,アー モンド(くだけ)	にんにく,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,にんじん,し めじ(ぶな),ごまつな,キャベ ツ,赤ピーマン	599 Kcal 28.0 g 2.0 g
11月	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 わかめ	むぎい ほん 麦入りご飯		しろみぎかな こうみ あ 白身魚の香味揚げ わかめのからし和え 豆腐と麩のすまし汁 くだもの 果物(セミノール)	牛乳飲用,ホキ,わかめ,鶏肉, 絹ごし豆腐	米,米粒麦,でんぶん,サラダ 油,さとう,ごま油,白ごま,豆 麩	しょうが,葉ねぎ,キャベツ,も やし,にんじん,たまねぎ,え のきたけ,ごまつな,セミノール	573 Kcal 25.0 g 2.0 g
12火	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ゆかり	ゆかりご飯		ごもくたまごや 五目卵焼き 揚げじゃがきんぴら 油揚げのみぞ汁	牛乳飲用,豚肉,芽ひじき,木 綿豆腐,鶏卵,油揚げ,白み そ,赤みそ	米,米粒麦,白ごま,こんにゃ く,じゃがいも,サラダ油,さ とう,ごま油	ゆかり粉,たまねぎ,ねぎ,に んじん,干しいたけ,洗いご ぼう,しめじ(ぶな),さやいん げん,だいこん,ごまつな	613 Kcal 24.4 g 1.8 g
13水	しゅん しよくざい 旬の食材 かぶ	ジャーマンポテトドッグ		かぶのトマトシチュー チーズ入りサラダ	牛乳飲用,ウインナー,ピザ チーズ,鶏肉,白いんげん,レ ンスまめ,ポークハム,ダイス チーズ	無塩パン,サラダ油,じゃがい も,さとう,バター,小麦粉	たまねぎ,セロリ,にんじん,か ぶ,ごまつな,きゅうり,ホール コーン	620 Kcal 28.7 g 2.3 g
14木	くまもとけん 熊本県 きょうどりょうり 郷土料理	たかな 高菜めし		きびなごのから揚げ きりぼしだいこんの和え物 たいびーらん 太平燕(タイピーエン)	牛乳飲用,鶏肉,きびなご,油 揚げ,豚肉,いか,むきえび	米,米粒麦,ごま油,白ごま,で んぶん,さとう,サラダ油,緑 豆はるさめ	たかな漬,にんにく,ごまつ な,切り干しだいこん,にんじ ん,たけのこ,はくさい	558 Kcal 23.2 g 2.3 g
15金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 こむぎこ 小麦粉	スパゲティ 海の幸ソース		ポテトサラダ パイナップルケーキ	牛乳飲用,豚肉,えび,いか,鶏 卵,豆乳,生クリーム	スパゲティ,サラダ油,オーリ ーフ,小麦粉,じゃがいも,さ とう,アーモンド,食塩不使用 バター,粉糖	セロリ,にんにく,たまねぎ,に んじん,ダイストマト,ピーマ ン,きゅうり,ホールコーン,パ イン缶	695 Kcal 27.4 g 2.2 g
18月	しゅん しよくざい 旬の食材 グリンピース あまなつ 甘夏	グリンピース入り ご飯		こ 小さいわしのカレー揚げ ききわかめ入りきんぴら むらくも汁 くだもの 果物(甘夏)	牛乳飲用,油揚げ,小さいわし, 豚肉,ききわかめ,鶏肉,鶏卵, 木綿豆腐	米,米粒麦,油,さとう,サラダ 油,でんぶん,こんにゃく,白ご ま	しょうが,にんじん,グリン ピース,洗いごぼう,たまね ぎ,えのきたけ,ごまつな,な つみかん	556 Kcal 24.1 g 2.3 g
19火	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 あさり	むぎい ほん 麦入りご飯		さば 鯖の塩焼き やさい 野菜ときこの和え物 あさりのみぞ汁	牛乳飲用,さば,白みそ,赤み そ,生揚げ,あさり,わかめ	米,米粒麦,さとう,白ごま, じゃがいも	ごまつな,キャベツ,にんじん, えのきたけ,だいこん,ねぎ	626 Kcal 26.6 g 2.4 g
20水	しゅん しよくざい 旬の食材 ニューサマー オレンジ	運動会応援献立① チキンカツサンド		やさい 野菜スープ くだもの 果物(ニューサマーオレンジ)	牛乳飲用,鶏卵,ベーコン	無塩パン,小麦粉,生パン粉, パン粉,サラダ油,じゃがいも	キャベツ,にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん,しめじ (ぶな),ホールコーン,ごまつ な,ニューサマーオレンジ	600 Kcal 26.2 g 1.9 g
21木	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 レバー	みそラーメン		レバーのケチャップ和え 白菜のサラダ	牛乳飲用,豚肉,凍り豆腐,白 みそ,赤みそ,豚レバー,わか め	ラーメン,ごま油,白すりご ま,米粉,でんぶん,サラダ油, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,ホール コーン,もやし,にら,ねぎ,はく さい,きゅうり	566 Kcal 26.9 g 2.4 g
22金	しゅん しよくざい 旬の食材 メロン	運動会応援献立② スタミナ豚丼		とり 鶏ごぼう汁 くだもの 果物(メロン)	牛乳飲用,豚肉,鶏肉,木綿 豆腐	米,米粒麦,サラダ油,しらた き,さとう,でんぶん,ごま油, じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,しめじ(ぶな),ね ぎ,にら,洗いごぼう,だいこ ん,ごまつな,メロン	562 Kcal 21.6 g 2.0 g
26火	しゅん しよくざい 旬の食材 かわちばんかん 河内晩柑	とりなんぼん 鶏南蛮うどん		だいず 大豆とさつま芋の甘辛あえ くだもの 果物(河内晩柑)	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,大 豆	でんぶん,うどん,サラダ油, さつまいも,アーモンド,水あ め,さとう	たまねぎ,しめじ(ぶな),にん じん,ねぎ,ごまつな,河内晩 柑	589 Kcal 20.5 g 1.2 g
27水	しゅん しよくざい 旬の食材 アスパラガス	チリコンカンサンド		はる 春キャベツのクリーム煮 ごまつな 小松菜サラダ	牛乳飲用,豚肉,大豆,レンス まめ,ピザチーズ,鶏肉,牛乳 調理用,豆乳,生クリーム,粉 チーズ	無塩パン,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,かぶ,キャ ベツ,しめじ(ぶな),アスパラ ガス,ごまつな,ホールコーン	586 Kcal 26.4 g 2.0 g
28木	しゅん しよくざい 旬の食材 かつお 鰹	むぎい ほん 麦入りご飯		かつお 鰹のごまみそ揚げ もやしのからし和え けんちん汁	牛乳飲用,かつお,赤みそ,細 かい削り節,油揚げ,木綿豆 腐	米,米粒麦,でんぶん,サラダ 油,さとう,ごま油,白ごま,こ んにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,こ まつな,にんじん,洗いごぼ う,だいこん,ねぎ	578 Kcal 29.5 g 2.0 g
29金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 キムチ	キムチチャーハン		キャベツとツナのサラダ ちゅうかふう 中華風コーンスープ	牛乳飲用,豚肉,ツナ缶,ペー コン,鶏卵	米,米粒麦,サラダ油,ごま油, さとう,白ごま,でんぶん	しょうが,にんじん,はくさい (キムチ),ごまつな,キャベツ, きゅうり,ねぎ,たまねぎ,ホー ルコーン,クリームコーン,え のきたけ	558 Kcal 22.0 g 2.3 g