

| 日 曜                  | 献立名                                | 【赤】主に体をつくる             |                        |               |                                | 【緑】主に体の調子を整える                  |                  | 【黄】主にエネルギーのもとになる |          | 小学校<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | 中学校 |
|----------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|----------|-----------------------------|-----|
|                      |                                    | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>牛乳・乳製品 | 3群<br>緑黄色野菜   | 4群<br>その他の野菜<br>葉物・きのこ         | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖         | 6群<br>油脂・糖質      |                  |          |                             |     |
| 1 木                  | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 656 kcal         | 822 kcal |                             |     |
|                      | さんまのかば焼き                           | さんま                    |                        |               |                                | でんぶん 砂糖                        | 油                | 23.4 g           | 28.0 g   |                             |     |
|                      | バリバリ漬け                             |                        |                        |               | キャベツ きゅうり 切干し大根 大根漬            |                                |                  | 24.6 g           | 28.8 g   |                             |     |
|                      | 八名丸ざといものみそ汁                        | 豆腐 油揚げ みそ              |                        | 小松菜 葉ねぎ       | たまねぎ えのきたけ                     | さといも                           |                  |                  |          |                             |     |
| 2 金                  | ソフトめん 牛乳                           |                        | 牛乳                     |               |                                | ソフトめん                          |                  | 732 kcal         | 864 kcal |                             |     |
|                      | ミートソース                             | 牛肉 豚肉 大豆               | チーズ                    | にんじん トマト      | たまねぎ 枝豆 にんにく                   | でんぶん                           |                  | 31.3 g           | 36.9 g   |                             |     |
|                      | フルーツよせ                             | 豆乳                     |                        |               | もも みかん ナタデココ                   | 砂糖                             |                  | 21.7 g           | 24.5 g   |                             |     |
| 5 月                  | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 673 kcal         | 833 kcal |                             |     |
|                      | 鶏肉のたまねぎソースかけ                       | 鶏肉                     |                        |               | たまねぎ                           | 砂糖                             |                  | 28.2 g           | 32.7 g   |                             |     |
|                      | 切干し大根のサラダ                          | ハム                     |                        |               | キャベツ きゅうり 切干し大根                |                                | ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | 25.4 g           | 28.7 g   |                             |     |
|                      | 八杯汁                                | 豆腐 油揚げ                 |                        | にんじん          | たまねぎ 大根 ごぼう                    | でんぶん                           |                  |                  |          |                             |     |
| 6 火                  | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 653 kcal         | 828 kcal |                             |     |
|                      | ちくわの磯部揚げ                           | ちくわ                    | あおのり                   |               |                                | 小麦粉 米粉                         | 油                | 25.3 g           | 31.9 g   |                             |     |
|                      | れんこんサラダ                            |                        |                        |               | キャベツ れんこん コーン                  |                                | ごまドレッシング         | 20.9 g           | 23.9 g   |                             |     |
|                      | 豚汁                                 | 豚肉 生揚げ みそ              |                        | にんじん 小松菜 葉ねぎ  | ごぼう 大根                         | じゃがいも                          |                  |                  |          |                             |     |
| 7 水                  | りんごパン 牛乳                           |                        | 牛乳                     |               | りんご                            | パン                             |                  | 672 kcal         | 770 kcal |                             |     |
|                      | きのことツナとペンネのソテー                     | ツナ                     |                        | 小松菜           | キャベツ たまねぎ 枝豆 しめじ エリンギ<br>にんにく  | ペンネ                            | オリーブ油            | 27.0 g           | 30.8 g   |                             |     |
|                      | 肉だんごスープ                            | 鶏肉                     |                        | にんじん ほうれん草    | たまねぎ コーン                       | じゃがいも でんぶん                     |                  | 22.7 g           | 25.5 g   |                             |     |
| 8 木                  | ブルコギ丼 牛乳                           | 牛肉                     | 牛乳                     | にんじん にら       | にんにく たまねぎ 切干し大根 もやし            | ごはん 春雨 砂糖                      | ごま ごま油 油         | 648 kcal         | 803 kcal |                             |     |
|                      | コーン卵スープ                            | 鶏肉 卵 豆腐                |                        | 小松菜           | たまねぎ しいたけ コーン                  | でんぶん                           |                  | 28.3 g           | 33.2 g   |                             |     |
|                      | 冷凍みかん                              |                        |                        |               | みかん                            |                                |                  | 17.6 g           | 19.7 g   |                             |     |
|                      | 目の愛護デー (66) ビタミンA が含まれる 食材 を使った 献立 |                        |                        |               |                                |                                |                  |                  |          |                             |     |
| 9 金                  | 白玉うどん 牛乳                           |                        | 牛乳                     |               |                                | 白玉うどん                          |                  | 711 kcal         | 820 kcal |                             |     |
|                      | かき揚げうどんの汁                          | 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐<br>かまぼこ    |                        | 小松菜           | ごぼう 白菜 しいたけ                    |                                |                  | 27.4 g           | 31.8 g   |                             |     |
|                      | にんじんのかき揚げ                          | ちくわ 大豆                 |                        | にんじん          | たまねぎ                           | 小麦粉 米粉                         | 油                | 22.0 g           | 24.6 g   |                             |     |
|                      | ブルーベリーゼリー                          |                        |                        |               | ブルーベリー果汁                       | 砂糖                             |                  |                  |          |                             |     |
| 13 火                 | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 668 kcal         | 830 kcal |                             |     |
|                      | にしんの照り煮                            | にしん                    |                        |               | しょうが                           | 砂糖 でんぶん                        |                  | 23.8 g           | 28.1 g   |                             |     |
|                      | さつまヨ風サラダ                           |                        |                        |               | 枝豆 切干し大根                       |                                | ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | 23.1 g           | 26.1 g   |                             |     |
|                      | 生揚げのみそ汁                            | 生揚げ みそ                 |                        | にんじん 小松菜      | 大根 白菜 えのきたけ                    |                                |                  |                  |          |                             |     |
| 14 水                 | とりめし 牛乳                            | 鶏肉                     | 牛乳                     | にんじん          | ごぼう 枝豆                         | ごはん 砂糖                         | 油                | 606 kcal         | 723 kcal |                             |     |
|                      | のり酢あえ                              |                        | のり                     | ほうれん草         | キャベツ きゅうり 切干し大根                | 砂糖                             |                  | 28.1 g           | 32.8 g   |                             |     |
|                      | だいごんのそぼろ煮                          | 豚肉 生揚げ                 |                        | にんじん さやいんげん   | 大根 たまねぎ                        | でんぶん 砂糖                        |                  | 17.7 g           | 19.7 g   |                             |     |
| 15 木                 | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 658 kcal         | 819 kcal |                             |     |
|                      | 鶏肉のレモンじょうゆかけ                       | 鶏肉                     |                        |               | レモン果汁                          | でんぶん 砂糖                        | 油                | 25.3 g           | 29.7 g   |                             |     |
|                      | ごまあえ                               |                        |                        |               | キャベツ 切干し大根                     | 砂糖                             | ごま               | 24.3 g           | 27.9 g   |                             |     |
|                      | なめこのみそ汁                            | 豆腐 油揚げ みそ              |                        | にんじん 小松菜      | 大根 しいたけ なめこ                    |                                |                  |                  |          |                             |     |
| 16 金                 | とんこつラーメン 牛乳                        | 豚肉 うずら卵                | 牛乳                     | にんじん 小松菜 葉ねぎ  | にんにく たまねぎ キャベツ もやし             | ラーメン                           | ごま 油 ごま油         | 712 kcal         | 843 kcal |                             |     |
|                      | スナックポテト                            | ウインナー                  | 小魚                     |               | 枝豆                             | じゃがいも                          | 油                | 28.1 g           | 32.2 g   |                             |     |
|                      | 柿                                  |                        |                        |               | 柿                              |                                |                  | 26.8 g           | 30.6 g   |                             |     |
| 地産地消の日 * さつまいも *     |                                    |                        |                        |               |                                |                                |                  |                  |          |                             |     |
| 19 月                 | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 643 kcal         | 799 kcal |                             |     |
|                      | さつまいもと鶏肉の甘辛炒め                      | 鶏肉                     |                        |               | れんこん                           | でんぶん さつまいも 砂糖                  | ごま 油             | 23.1 g           | 27.0 g   |                             |     |
|                      | おひたし                               |                        |                        | ほうれん草         | 切干し大根                          |                                |                  | 20.6 g           | 23.3 g   |                             |     |
|                      | けんちん汁                              | 生揚げ                    |                        | にんじん 小松菜 葉ねぎ  | ごぼう しいたけ 大根                    |                                |                  |                  |          |                             |     |
| 小学校1年生 国語「サラダでげんき」より |                                    |                        |                        |               |                                |                                |                  |                  |          |                             |     |
| 20 火                 | ほうれん草のカレーライス                       | 豚肉 大豆                  |                        | にんじん ほうれん草    | たまねぎ しめじ                       | ごはん じゃがいも<br>米粉のカレー            | 油                | 642 kcal         | 799 kcal |                             |     |
|                      | 牛乳                                 |                        | 牛乳                     |               |                                |                                |                  | 25.8 g           | 30.3 g   |                             |     |
| 21 水                 | いっちゃんのサラダ                          | ハム 花かつお                | 塩昆布                    | にんじん          | キャベツ きゅうり コーン                  | 砂糖                             | 油                | 19.0 g           | 21.4 g   |                             |     |
|                      | ロールパン 牛乳                           |                        | 牛乳                     |               |                                | パン                             |                  | 700 kcal         | 892 kcal |                             |     |
|                      | 白身魚のフリッター                          | たら                     | あおさ                    |               |                                | 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉                 | 油                | 25.1 g           | 31.0 g   |                             |     |
|                      | キャベツのサラダ                           |                        |                        |               | キャベツ きゅうり 切干し大根                |                                | 塩ドレッシング          | 29.7 g           | 38.4 g   |                             |     |
| 22 木                 | ミネストローネ                            | ベーコン 大豆                |                        | にんじん トマト      | たまねぎ                           | じゃがいも                          | 油                |                  |          |                             |     |
|                      | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 626 kcal         | 761 kcal |                             |     |
|                      | 炒り豆腐包み焼き                           | 鶏肉 豆腐 大豆               |                        | にんじん          | たまねぎ 枝豆 しょうが しいたけ              | 砂糖                             | 油                | 25.3 g           | 28.6 g   |                             |     |
|                      | ひじきサラダ                             |                        | ひじき                    | ほうれん草         | キャベツ                           |                                | ノンエッグマヨネーズ       | 21.8 g           | 23.8 g   |                             |     |
| 23 金                 | ごま根菜みそ汁                            | 鶏肉 生揚げ みそ              |                        | にんじん 葉ねぎ      | ごぼう 大根                         | さといも                           | ごま ごま油           |                  |          |                             |     |
|                      | 十三夜 献立                             |                        |                        |               |                                |                                |                  |                  |          |                             |     |
|                      | ごまみそ豆腐めん 牛乳                        | 豚肉 油揚げ 凍り豆腐 豆乳<br>みそ   | 牛乳                     | にんじん 小松菜      | えのきたけ 白ねぎ 白菜 大根                | ソフトめん                          | ごま               | 726 kcal         | 888 kcal |                             |     |
|                      | くりコロッケ                             |                        |                        |               |                                | じゃがいも さつまいも 砂糖<br>パン粉 小麦粉 でんぶん | くり 油             | 30.1 g           | 35.5 g   |                             |     |
| 26 月                 | おかかあえ                              | 花かつお                   |                        | ほうれん草 にんじん    | もやし                            | 砂糖                             |                  | 25.8 g           | 31.4 g   |                             |     |
|                      | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 681 kcal         | 866 kcal |                             |     |
|                      | ぶりの竜田揚げ                            | ぶり                     |                        |               | しょうが                           | でんぶん                           | 油                | 28.6 g           | 33.9 g   |                             |     |
|                      | きんぴらごぼう                            | 豚肉                     |                        | にんじん          | ごぼう 枝豆                         | 砂糖                             | ごま ごま油           | 26.2 g           | 30.4 g   |                             |     |
| 27 火                 | じゃがいもの白みそ汁                         | 豆腐 油揚げ みそ              |                        | にんじん 小松菜      | 大根 えのきたけ                       | じゃがいも                          |                  |                  |          |                             |     |
|                      | ごはん 牛乳                             |                        | 牛乳                     |               |                                | ごはん                            |                  | 649 kcal         | 835 kcal |                             |     |
|                      | バオシュウ                              | 豚肉 大豆                  | 塩昆布                    |               | キャベツ たまねぎ しょうが ごんにゃく           | 小麦粉 砂糖 小麦でんぶん                  | ラード              | 26.4 g           | 32.7 g   |                             |     |
|                      | 春雨サラダ                              |                        |                        | にんじん          | きゅうり コーン                       | 春雨 砂糖                          | ごま ごま油           | 19.5 g           | 22.7 g   |                             |     |
| 28 水                 | 八宝菜                                | 豚肉 うずら卵                |                        | にんじん          | 白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ              | でんぶん                           | 油 ごま油            |                  |          |                             |     |
|                      | 図書献立                               |                        |                        |               |                                |                                |                  |                  |          |                             |     |
|                      | サンドイッチパンズパン 牛乳                     |                        | 牛乳                     |               |                                | パン                             |                  | 646 kcal         | 766 kcal |                             |     |
|                      | 照り焼きハンバーグ                          | 鶏肉 豚肉 大豆               |                        | トマト           | たまねぎ しょうが にんにく                 | 砂糖                             | ラード 油            | 27.1 g           | 31.3 g   |                             |     |
| 29 木                 | 添え野菜                               |                        |                        |               | キャベツ きゅうり 切干し大根                |                                |                  | 22.5 g           | 25.0 g   |                             |     |
|                      | きのこのクリームスープ                        | 豚肉 豆乳                  |                        | にんじん 小松菜      | たまねぎ しめじ マッシュルーム               | じゃがいも 米粉のホワイトルウ                | 油                |                  |          |                             |     |
|                      | さけそぼろ丼                             | さけ 鶏肉                  |                        | にんじん          | たまねぎ 枝豆 しょうが                   | ごはん 砂糖                         | ごま 油             | 636 kcal         | 792 kcal |                             |     |
|                      | 牛乳                                 |                        | 牛乳                     |               |                                |                                |                  | 31.5 g           | 37.4 g   |                             |     |
| 30 金                 | 沢煮わん                               | 豚肉 生揚げ                 |                        | にんじん 葉ねぎ      | 大根 しいたけ ごぼう                    | じゃがいも                          |                  | 22.3 g           | 25.4 g   |                             |     |
|                      | チキンライス 牛乳                          | 鶏肉                     | 牛乳                     | にんじん ピーマン     | たまねぎ コーン                       | ごはん                            | オリーブ油            | 624 kcal         | 743 kcal |                             |     |
|                      | パンブキンスープ                           | 豚肉 豆乳                  |                        | にんじん かぼちゃ 小松菜 | たまねぎ しめじ                       | 米粉のホワイトルウ                      | 油                | 23.0 g           | 26.3 g   |                             |     |
|                      | おばけゼリー                             |                        |                        |               | ぶどう果汁 シャインマスカット果汁 みかん<br>ナタデココ | 砂糖                             |                  | 14.4 g           | 16.1 g   |                             |     |