



給食献立表



令和5年

今月の目標：食材の見た目や味、食感など言葉で表現しながら美味しく食べる。

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	麻婆豆腐 春巻き 人参サラダ バナナ	スキムミルク さつまぼーろ	鶏ひき肉・木綿豆腐・かつお缶詰 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・米ぬか油・マヨネーズ 薄力粉・黒砂糖・はちみつ・重曹	たまねぎ・にんじん・こねぎ・たけのこ 乾しいたけ・しょうが・にんじん・きゅうり バナナ
2	水	魚のムニエル ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク かぼちゃま	鯛・まぐろ缶詰・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	マーガリン・薄力粉・マヨネーズ 薄力粉・三温糖・有塩バター コーンフレーク	きゅうり・りょくとうもやし・ほしひじき にんじん・たまねぎ・えのきたけ・大根 こまつな・バレンシアオレンジ 西洋かぼちゃ
3	木	鶏のスパイス焼き ポテトサラダ ミニトマト 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏もも・かに風味かまぼこ・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・米 わかめご飯の素	しょうが・きゅうり・にんじん・りんご スイートコーン缶詰・ミニトマト・えのきたけ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ 味付けのり
4	金	五目野菜の炒め ししゃも天 味噌汁 バナナ	スキムミルク ミルクラスク	豚もも・ししゃも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・加糖練乳	米ぬか油・プレミックス粉・食パン 食塩不使用バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・りょくとうもやし・ぶなしめじ わかめ・えのきたけ・大根・バナナ
5	土	卵とじうどん ほうれん草ともやしナムル りんご	ヤクルト せんべい	鶏もも・かつお節・鶏卵・乳酸菌飲料	干しうどん・ごま油・ごま 甘辛せんべい	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・ほうれん草・りょくとうもやし りんご
7	月	夏野菜カレー 和風サラダ	スキムミルク お麩のラスク	牛ひき肉・豚ひき肉・ささ身 脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油・焼きふ・三温糖 マーガリン	なす・西洋かぼちゃ・オクラ・トマト にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・レタス・わかめ
8	火	魚フライ 大根サラダ かいのこ汁 りんご	スキムミルク ねったぼ	まあじ・鶏卵・かつお缶詰 だいたず・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 きな粉	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マヨネーズ・米・米・三温糖・さつまいも	大根・きゅうり・みずな・スイートコーン缶詰 りんご・乾しいたけ・ま昆布・ごぼう・なす 西洋かぼちゃ・生ずいき
9	水	親子煮 サラダなます バナナ	スキムミルク ピザトースト	鶏もも・蒸しかまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・プロセスチーズ	中ざら糖・米ぬか油・三温糖・食パン ケチャップ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ 乾しいたけ・大根・きゅうり・バナナ スイートコーン
10	木	筑前煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	スキムミルク カップケーキ	鶏もも・厚揚げ・うずら しらす干し・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 薄力粉・三温糖・無塩バター	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・ほうれん草・焼きのり たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ
12	土	五目そうめん かぼちゃの天ぷら オレンジ	牛乳 菓子	鶏もも肉・普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・プレミックス粉 米ぬか油・甘辛せんべい	きゅうり・ミニトマト・カットわかめ 西洋かぼちゃ・バレンシアオレンジ
14	月	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	牛乳 菓子 	牛もも・かに風味かまぼこ・鶏卵 普通牛乳	米ぬか油・車糖・マロニ・スパゲッティ マヨネーズ・甘辛せんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・トマト缶詰 グリーンピース・きゅうり・にんじん 干しぶどう・バナナ
15	火	豆腐の五目煮 がね りんご	牛乳 菓子	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・さつまいも プレミックス粉・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 乾しいたけ・たけのこ・こねぎ 西洋かぼちゃ・りんご
16	水	春雨と肉団子のスープ煮 チキンナゲット 納豆ほうれん草 オレンジ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	木綿豆腐・チキンナゲット 糸引き納豆・脱脂粉乳・煮干し	緑豆はるさめ・米ぬか油・米 わかめご飯の素	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・ほうれん草 バレンシアオレンジ・味付けのり
17	木	ひれかつ コールスロー ワカメスープ	スキムミルク シュガートースト	豚ヒレ・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 シーザードレッシング・食パン グラニュー糖・マーガリン	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ えのきたけ・葉ねぎ
18	金	魚の野菜あんかけ 納豆 バナナ	スキムミルク 小倉カステラ	まがれい・糸引き納豆・脱脂粉乳 鶏卵・ゆで小豆・普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・薄力粉 三温糖	にんじん・えのきたけ・りょくとうもやし こまつな・たまねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮・バナナ
19	土	皿うどん ちくわ天 りんご	牛乳 せんべい	豚もも・ブラックタイガー 蒸しかまぼこ・焼き竹輪・普通牛乳	中華めん・かたくり粉・米ぬか油 せんべい	チンゲンサイ・キャベツ・たまねぎ にんじん・りょくとうもやし・乾しいたけ りんご
21	月	八宝菜 メンチカツ ピーマン昆布	スキムミルク クッキークロワッサン	豚かたロース・ブラックタイガー 蒸しかまぼこ 脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・クロワッサン	はくさい・たまねぎ・たけのこ水煮 にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし 乾しいたけ・青ピーマン・塩昆布
22	火	チーズハンバーグ ミニトマト ブロッコリー 中華スープ	スキムミルク カボチャスコーン	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳 脱脂粉乳	パン粉・塩こしょう・薄力粉 マーガリン	たまねぎ・にんじん・ミニトマト ブロッコリー・こまつな・えのきたけ 西洋かぼちゃ
23	水	カレー肉じゃが ワカメサラダ 味噌汁 バナナ	スキムミルク おからドーナツ	豚かたロース・かつお缶詰・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・おから・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 ホットケーキミックス・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・レタス きゅうり・にんじん・えのきたけ・キャベツ バナナ
24	木	【誕生会】 鮭チャーハン 鶏の唐揚げ 夏野菜サラダ 野菜スープ ミニカップゼリー	ミルク チーズワッフル 	べにざけ・鶏卵・鶏もも かまぼこ	米ぬか油・米・かたくり粉 オレンジゼリー・ミルク チーズワッフル	たまねぎ・ほなしめじ・レタス・みずな きゅうり・にんじん・ミニトマト・カットわかめ キャベツ・りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン缶詰
25	金	魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 味噌汁 オレンジ	おにぎり 炒りいりこ	まがれい・普通牛乳・鶏卵 かに風味かまぼこ・油揚げ・麦みそ 煮干し	マヨネーズ・じゃがいも	レタス・きゅうり・カットわかめ・えのきたけ キャベツ・にんじん・バレンシアオレンジ 味付けのり
26	土	塩ラーメン 人参しりしり りんご	牛乳 せんべい	豚もも肉・鶏卵 木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・米ぬか油・ごま油 せんべい	たまねぎ・キャベツ・こねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・りょくとうもやし・ら りんご
28	月	野菜たっぷりドライカレー ヨーグルトサラダ	スキムミルク さつま芋スティック	牛ひき肉・豚ひき肉・だいたず ヨーグルト・脱脂粉乳	薄力粉・米ぬか油 ミックスフルーツ・グラニュー糖 さつまいも	にんじん・たまねぎ・なす・オクラ 干しぶどう・トマト缶詰・きゅうり・りんご バナナ・みかん缶詰
29	火	牛肉と春雨炒め きびなごのサクサク揚げ ゴーヤチップス バナナ	スキムミルク レモンケーキ	牛もも・きびなご・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	緑豆はるさめ・三温糖・米ぬか油 かたくり粉・薄力粉・ごま 無塩バター	にら・たけのこ水煮・にんじん あおのり・にがうり・バナナ・レモン
30	水	豚肉の生姜焼き キャベツサラダ ミニトマト 味噌汁	スキムミルク ホイップジャムパン	豚かたロース・ロースハム 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	米ぬか油・ロールパン・いちごジャム	たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり りんご・スイートコーン缶詰・ミニトマト えのきたけ・西洋かぼちゃ・チンゲンサイ
31	木	あじの塩焼き 酢の物 さつま汁 りんご	スキムミルク ミニアメリカンドッグ	まあじ・鶏もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 魚肉ソーセージ	緑豆はるさめ・車糖・さといも ホットケーキミックス・米ぬか油 じゃかりチーズ	カットわかめ・きゅうり・なつみかん缶詰 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・りんご

(※ このマークの日はご飯はいりません)