



# 給食献立表



令和5年

今月の目標： 食事のマナーを知り、友だちと美味しく食べる。

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	金	チキンカツ ブロッコリーサラダ 味噌汁	スキムミルク お好み焼き	鶏むね・鶏卵・かに風味かまぼこ 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 さくらえび・かつお節	薄力粉・パン粉・米ぬか油 じゃがいも・ながいも・中力粉	ブロッコリー・りんご・きゅうり・にんじん ミニトマト・わかめ・たまねぎ・こねぎ キャベツ・あおのり
2	土	卵とじにゆうめん カボチャコロッケ オレンジ	牛乳 せんべい	鶏もも・蒸しかまぼこ・かつお節 鶏卵・普通牛乳	手延そうめん・ひやむぎ・コロッケ せんべい	たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・にんじん 乾しいたけ・パレンシアオレンジ
4	月	高野豆腐の卵とじ ちくわ天 ピーマン昆布 りんご	スキムミルク たこ焼き	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・焼き竹輪 脱脂粉乳	中ざら糖・米ぬか油	キャベツ・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・塩昆布・りんご
5	火	ポトフ きびなごの香り揚げ 浅漬け おかかふりかけ	スキムミルク たまごサンド	ウインナー・きびなご 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・プレミックス粉・米ぬか油 食パン・バター・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ぶなしめじ あおのり・きゅうり・大根・塩昆布
6	水	牛肉とゴボウの炒め煮 納豆 味噌汁 バナナ	スキムミルク うどんかりんとう	牛もも・糸引き納豆・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	三温糖・米ぬか油・黒砂糖・うどん	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・西洋かぼちゃ・バナナ
7	木	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	牛ひき肉・豚ひき肉・ヨーグルト 脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・米ぬか油 ミックスフルーツ・グラニュー糖・米	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・りんご・バナナ・みかん缶詰 干しぶどう・味付けのり・わかめ
8	金	魚のみりん焼き ひじきサラダ のっぺい汁 りんご	スキムミルク おからドーナツ	まあじ・まぐろ缶詰・油揚げ 脱脂粉乳・おから・鶏卵・普通牛乳	ごま・マヨネーズ・さといも 小麦粉・三温糖・米ぬか油	きゅうり・りょくとうもやし・ほしひじき にんじん・大根・たまねぎ・ごぼう・こねぎ りんご
9	土	ちゃんぽん 餃子 塩昆布和え オレンジ	ヤクルト せんべい	豚もも・バナメイエビ 蒸しかまぼこ・ぎょうざ・乳酸菌飲料	中華めん・米ぬか油・せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・スイートコーン缶詰 乾しいたけ・塩昆布・大根・きゅうり パレンシアオレンジ
11	月	肉じゃが 納豆和え バナナ	スキムミルク ココアトースト	豚もも・糸引き納豆・しらす干し 脱脂粉乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 マヨネーズ・食パン・無塩バター グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・にら バナナ
12	火	豆腐の五目煮 中華サラダ 味噌汁	スキムミルク チーズ蒸しパン	鶏ひき肉・木綿豆腐・ささ身・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・プロセスチーズ 普通牛乳	かたくり粉・米ぬか油・三温糖・ごま油 ホットケーキミックス・さつまいも	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰・こねぎ きゅうり・りょくとうもやし・西洋かぼちゃ こまつな
13	水	ガリバタチキン スパゲティサラダ ワカメスープ オレンジ	スキムミルク 黒糖ふくれ菓子	鶏もも・かに風味かまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳	有塩バター・三温糖・かたくり粉 塩こしょう・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・中力粉・黒砂糖 はちみつ・重曹	にんにく・きゅうり・りんご・にんじん たまねぎ・カットわかめ・えのきたけ こまつな・パレンシアオレンジ
14	木	魚フライ ほうれん草のソテー 味噌汁 りんご	スキムミルク スイートポテト	まあじ・鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳 クリーム	薄力粉・パン粉・米ぬか油 有塩バター・塩こしょう・さつまいも 三温糖	ほうれん草・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・大根・こねぎ・りんご
15	金	ハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え 卵スープ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・脱脂粉乳・煮干し	パン粉・三温糖・ごま・米	たまねぎ・にんじん・ミニトマト ブロッコリー・カットわかめ・えのきたけ こねぎ・味付けのり
16	土	冷やしうどん 人参しりしり りんご	牛乳 せんべい	焼き豚・鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	干しうどん・ごま油・せんべい	きゅうり・トマト・にんじん・りょくとうもやし にら・りんご
19	火	具だくさんのひじきの煮物 ししゃも天 浅漬け オレンジ	スキムミルク ホットケーキ	だいたい・油揚げ・焼き竹輪・鶏もも ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム	中ざら糖・プレミックス粉・米ぬか油 薄力粉・マヨネーズ メープルシロップ	ほしひじき・にんじん・れんこん 乾しいたけ・ごぼう・きゅうり・大根・塩昆布 パレンシアオレンジ
20	水	魚の竜田揚げ ほうれん草サラダ 味噌汁 りんご	スキムミルク バナナケーキ	まさば・かに風味かまぼこ・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵	かたくり粉・米ぬか油・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉	ほうれん草・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・大根・キャベツ・りんご バナナ
21	木	【誕生会】 チキンライス 鶏のカレー風味揚げ 卵サラダ 野菜スープ 梨	リンゴジュース まんまる月ゼリー せんべい	鶏もも・鶏卵 ロースハム	三温糖・米・かたくり粉・じゃがいも マヨネーズ・まんまる月ゼリー せんべい	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・りんご きゅうり・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・日本なし りんご飲料
22	金	八宝菜 バンバンジー もずくスープ バナナ	スキムミルク ホットドッグ	豚かたロース・ブラックタイガー うずら卵・蒸しかまぼこ 鶏もも・脱脂粉乳 ウインナーソーセージ	かたくり粉・米ぬか油・ロールパン 有塩バター	はくさい・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰 にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし 乾しいたけ・にんじん・きゅうり えのきたけ・もずく・バナナ・レタス
25	月	大豆の五目煮 コロッケ 三色ナムル	りんご キャラットマドレーヌ	鶏もも・蒸しかまぼこ・だいたい・鶏卵 普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・コロッケ・ごま ごま油・薄力粉・マーガリン 三温糖	にんじん・ごぼう・たけのこ・乾しいたけ ほうれん草・にんじん・りょくとうもやし りんご
26	火	トンテキ じゃこサラダ 中華スープ	スキムミルク サターアングー	豚ロース・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	三温糖・ホットケーキミックス・薄力粉・黒砂糖	にんにく・きゅうり・にんじん・キャベツ スイートコーン缶詰・たまねぎ・こまつな えのきたけ
27	水	牛肉と切干し大根の煮物 納豆ほうれん草 味噌汁 バナナ	スキムミルク ミニアメリカンドッグ	牛もも・糸引き納豆・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 魚肉ソーセージ	三温糖・米ぬか油・じゃがいも 薄力粉・じゃかりこチーズ	切干しだいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ ほうれん草・カットわかめ・こねぎ バナナ
28	木	魚の野菜あんかけ 味噌汁 りんご	スキムミルク お月見団子・みたらし	まがれい・麦みそ・脱脂粉乳 木綿豆腐	かたくり粉・米ぬか油・上新粉 白玉粉・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 たけのこ水煮缶詰・西洋かぼちゃ・りんご
29	金	ポークカレー コールスロー オレンジ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	豚もも・ロースハム・脱脂粉乳 煮干し	じゃがいも・米ぬか油 シーザードレッシング・米	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・りんご スイートコーン缶詰・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご パレンシアオレンジ・味付けのり・わかめ
30	土	スパゲティ・ナポリタン ブロッコリーサラダ コンスープ りんご	牛乳 せんべい	鶏もも肉 かに風味かまぼこ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・米ぬか油 せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・青ピーマン トマト缶詰・ブロッコリー・りんご・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・りんご

(※ このマークの日はご飯はいりません)