



# 給食献立表



今月の目標： 食材の栄養を知り、バランスよく食べる。

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	野菜の炒め きびなごの香り揚げ 味噌汁	スキムミルク さつま芋クッキー	豚もも・きびなご・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	米ぬか油・天ぷら粉・さつまいも はちみつ・食塩不使用バター 薄力粉・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・えのきたけ・あおのり 西洋かぼちゃ
2	水	魚のポン酢焼き ほうれん草ともやしナムル 味噌汁	スキムミルク たまごサンド	ぶり・木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵	ポン酢・ごま油・ごま・じゃがいも 食パン・マーガリン・マヨネーズ	ほうれん草・りょくとうもやし・にんじん わかめ・たまねぎ・こねぎ
3	木	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ なっとう汁	スキムミルク シュガードーナツ	鶏もも・かにかまぼこ・油揚げ 木綿豆腐・挽きわり納豆・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・ホットケーキミックス 米ぬか油・グラニュー糖	ブロッコリー・りんご・きゅうり・にんじん 大根・たまねぎ
4	金	野菜ごろごろカレー フルーツサラダ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 煮干し	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油・米	西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶詰・パインアップル缶詰 干しぶどう・味付けのり
5	土	ちゃんぽん チーズはんぺんフライ ピーマン昆布 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・普通牛乳	中華めん・米ぬか油 チーズはんぺんフライ 甘辛せんべい	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 乾しいたけ・青ピーマン・塩昆布・りんご
7	月	春雨と肉団子のスープ煮 レバー竜田揚げ 味噌汁	スキムミルク ふかし芋	木綿豆腐・鶏レバー・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	緑豆はるさめ・米ぬか油・かたくり粉 さつまいも	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・しょうが・えのきたけ 大根・カットわかめ
8	火	筑前煮 じゃこサラダ バナナ	スキムミルク ジャムサンド	鶏もも・厚揚げ しらす干し・脱脂粉乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 食パン・いちごジャム・マーガリン	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ スイートコーン・バナナ
9	水	麻婆豆腐 切干し大根サラダ 味噌汁	スキムミルク ヨーグルトケーキ	鶏ひき肉・木綿豆腐・まぐろ缶詰 ロースハム・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	かたくり粉・ごま油・マヨネーズ じゃがいも・三温糖・バター 薄力粉・ごま	たまねぎ・にんじん・こねぎ・乾しいたけ しょうが・切干しだいこん・きゅうり えのきたけ
10	木	お好み焼きハンバーグ ブロッコリー 野菜スープ	スキムミルク 里芋みたらし	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳	マヨネーズ・さといも・上新粉・白玉粉 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・キャベツ・あまのり・ブロッコリー にんじん・りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン
11	金	魚のみそ煮 ワカメサラダ すまし汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ごまさば・麦みそ・かにかまぼこ 木綿豆腐・脱脂粉乳・煮干し	米・わかめご飯の素	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・あおさ 味付けのり
12	土	野菜うどん ピーマン昆布 りんご	牛乳 せんべい	鶏もも・焼き竹輪・かつお節 普通牛乳	干しうどん・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし キャベツ・こねぎ・乾しいたけ・青ピーマン 塩昆布・りんご
15	火	八宝菜 納豆 浅漬け バナナ	スキムミルク きな粉トースト	豚もも・竹輪・納豆 脱脂粉乳・きな粉	かたくり粉・米ぬか油・食パン マーガリン・三温糖	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 えのきたけ・きゅうり・大根・塩昆布・バナナ
16	水	しらすコロッケ ごまキャベツ 中華スープ	スキムミルク かぼちゃケーキ	豚ひき肉・鶏卵・しらす干し 竹輪・脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・薄力粉・パン粉 米ぬか油・三温糖・ごま・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり こまつな・えのきたけ・西洋かぼちゃ
17	木	白身魚のピザ風焼き さつま芋サラダ ほうれん草と卵のスープ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	まがれい・パルメザンチーズ プロセスチーズ・普通牛乳・クリーム 鶏卵・脱脂粉乳・煮干し	さつまいも・マヨネーズ・米	たまねぎ・パセリ・ほうれん草・えのきたけ 味付けのり
18	金	野菜のクリーム煮 鶏の唐揚げ ブロッコリー ミニトマト	スキムミルク 小倉ケーキ	豚もも・ホイップクリーム・鶏もも・鶏卵 脱脂粉乳・小豆・普通牛乳	さつまいも・米ぬか油・かたくり粉 ホットケーキミックス・三温糖	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・はくさい・ブロッコリー ミニトマト
19	土	和風スパゲティー ワカメスープ りんご	牛乳 クッキー	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	スパゲティー・有塩バター クッキー	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・こまつな にんにく・カットわかめ・えのきたけ・りんご
21	月	大豆とひき肉のドライカレー ほうれん草サラダ	スキムミルク マカロニあべかわ	牛ひき肉・豚ひき肉・だいず・ささ身 脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・米ぬか油・薄力粉 マヨネーズ・マカロニ・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく しょうが・ほうれん草・スイートコーン
22	火	ジャーマンポテト 酢の物 味噌汁	スキムミルク ココアケーキ	豚もも・鶏卵・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 緑豆はるさめ・三温糖・薄力粉 バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース カットわかめ・きゅうり・なつみかん缶詰 えのきたけ・大根
23	水	【誕生会】 鶏ごぼう飯 鶏のオレンジ焼き スパゲティーサラダ もずくスープ オレンジ	カルピス ビスケット	鶏もも・油揚げ・かに風味かまぼこ 乳酸菌飲料	マーマレード・スパゲティー マヨネーズ・ビスケット	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・にんにく きゅうり・りんご・えのきたけ・たまねぎ もずく・バレンシアオレンジ
24	木	ひじきハンバーグ 野菜きんぴら 味噌汁	スキムミルク ホットケーキ	豚ひき肉・おから・普通牛乳 しらす干し・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・ホイップクリーム	車糖・ごま・ごま油・じゃがいも ホットケーキミックス・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・ほしひじき 青ピーマン・ごぼう・大根・れんこん たけのこ・わかめ・こねぎ
25	金	魚の照り焼き サラダなます 豚汁	スキムミルク ジャム蒸しパン	ぶり・豚もも 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉 いちごジャム	大根・きゅうり・みずな・にんじん・根深ねぎ たまねぎ・ごぼう
26	土	塩野菜ラーメン 竹輪の磯部揚げ りんご	牛乳 甘辛せんべい	豚もも・焼き竹輪・普通牛乳	蒸し中華めん 天ぷら粉・米ぬか油 甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン・あおのり りんご
28	月	すき焼き風煮 納豆和え バナナ	スキムミルク チーズ蒸しパン	牛もも・焼き豆腐・鶏卵・納豆 しらす干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ・普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・マヨネーズ 薄力粉・さつまいも・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・乾しいたけ・キャベツ りょくとうもやし・にら・バナナ
29	火	鶏のスパイス焼き キャベツサラダ 味噌汁	スキムミルク どらやき	鶏もも・かつお缶・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・小豆・普通牛乳 鶏卵	三温糖・じゃがいも・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・きゅうり・りんご スイートコーン・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ
30	水	肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁	スキムミルク バナナケーキ	豚もも・まぐろ缶・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 マヨネーズ・薄力粉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり りょくとうもやし・ほしひじき・えのきたけ 西洋かぼちゃ・バナナ
31	木	鶏ささみフライ ツナサラダ けんちん汁	スキムミルク スイートパンプキン	ささ身・鶏卵・まぐろ缶・鶏もも 油揚げ・脱脂粉乳・クリーム	パン粉・薄力粉・米ぬか油 マカロニ・マヨネーズ じゃがいも・三温糖・マーガリン	きゅうり・りんご・にんじん・大根 乾しいたけ・たまねぎ・ごぼう・こねぎ 西洋かぼちゃ

(※ このマークの日はご飯はいりません)