

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「衛生に気をつけて食事をしましょう。骨や歯を丈夫にしましょう。」

日	ぎょうじとう 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 ちにく 血や肉になる	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 ちようじ ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しよくとうりよう 食塩相当量
2月	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 たまご 卵	だいず い はん 大豆入りご飯		あんかけ卵焼き 野菜とえのきのお浸し 豆腐のみそ汁	牛乳飲用、大豆、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、おかか、白みそ、赤みそ、わかめ	米、麦サラダ油、上白糖、でんぶん	にんにく、にんじん、葉ねぎ、しょうが、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ	577 Kcal 25.7 g 2.3 g
3火	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ひよこ豆	ツナコーンサンド		ひよこ豆のサラダ ミネストローネ	牛乳飲用、ツナ、ピザチーズ、ひよこ豆、ベーコン、豚肉、レンス、まめ、粉チーズ	コッパパン、エッグケアマヨ、サラダ油、三温糖、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、ダイストマト	595 Kcal 25.9 g 1.9 g
4水	は くち 歯と口の 健康習慣	むぎ い はん 麦入りご飯 おかかふりかけ		ししゃものアーモンド揚げ かみかみあえ 青菜とえのきのすまし汁	牛乳飲用、おかか、あおのり、ししゃも、鶏卵、ささいか、木綿豆腐	米、麦、三温糖、白ごま、サラダ油、小麦粉、アーモンド、ごま油、じゃがいも	だいこん、にんじん、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、こまつな	596 Kcal 24.3 g 2.0 g
5木	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 はちみつ	きのことえびの クリームスパゲッティ		じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	牛乳飲用、ベーコン、牛乳調理用、豆乳、えび、生クリーム、粉チーズ	スパゲッティ、油、オリーブ油、バター、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、はちみつ、上白糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	604 Kcal 22.7 g 1.5 g
6金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 さけ 鮭	むぎ い はん 麦入りご飯		鮭のさざれ焼き にんにく醤油和え 昆布汁	牛乳飲用、鮭、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、大豆、白みそ、赤みそ	米、麦、エッグケアマヨ、パン粉、ごま油、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ	651 Kcal 29.1 g 1.7 g
9月	しゅん しよくざい ★旬の食材 こたま 小玉すいか	ぶた どん 豚こぼろ丼		もやしの甘酢和え 果物(小玉すいか)	牛乳飲用、豚肉、赤みそ、おかか	米、麦、サラダ油、こんにゃく、上白糖、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり、小玉すいか	582 Kcal 20.9 g 1.7 g
10火	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ケチャップ	しお や 塩焼きそば		レバーのケチャップ和え ピリ辛和え	牛乳飲用、豚肉、えび、レバー	サラダ油、中華めん、ごま油、でんぶん、サラダ油、じゃがいも、三温糖、白ごま	たまねぎ、キャベツ、もやし、干しいたけ、にんじん、しょうが、こまつな、きゅうり、ねぎ	577 Kcal 27.7 g 2.4 g
11水	にゅうばいこんだて 入梅献立	むぎ い はん 麦入りご飯		鰯の梅だれ 小松菜のごま和え わかめのすまし汁	牛乳飲用、いわし、鶏肉、木綿豆腐、わかめ	米、麦、サラダ油、でんぶん、三温糖、ごま油、白すりごま、じゃがいも	しょうが、練り梅、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、えのきたけ	576 Kcal 24.1 g 2.0 g
12木	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 ごま	せさミ ハニートースト		海鮮トマトシチュー フライビーンズサラダ	牛乳飲用、鶏肉、レンス、まめ、いか、えび、生クリーム、大豆、ひよこ豆	食パン、バター、はちみつ、ねりごま、白ごま、じゃがいも、上白糖、小麦粉、サラダ油、でんぶん、三温糖、アーモンド	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、こまつな、キャベツ、きゅうり	633 Kcal 24.2 g 1.9 g
13金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 さつまあげ	むぎ い はん 麦入りご飯		鶏肉のねぎ塩ダレ きのこ入りきんぴら 大根のみそ汁	牛乳飲用、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	米、麦、でんぶん、小麦粉、ごま油、三温糖、サラダ油、つきこんにゃく、白ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、しもんにんじん、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん	664 Kcal 25.1 g 1.9 g
16月	わ が し ひ 和菓子の日 こんだて 献立	とう ふ に どん 豆腐のうま煮丼		アーモンド和え 芋ようかん	牛乳飲用、豚肉、木綿豆腐、牛乳調理用、粉寒天	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、アーモンド、上白糖、さつまいも	にんじん、干しいたけ、はくさい、もやし、ねぎ、こまつな、キャベツ	580 Kcal 20.3 g 1.6 g
17火	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 にんじん	ジャーマンポテト ドッグ		白菜のクリームシチュー キャロットソースサラダ	牛乳飲用、ウインナー、ピザチーズ、ベーコン、豚肉、いんげん、まめ、牛乳調理用、豆乳、生クリーム	コッパパン、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖	たまねぎ、セロリ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	571 Kcal 24.3 g 2.0 g
18水	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 だいず 大豆	ひ 冷やし 五目うどん		大豆のかきあげ 果物(冷凍りんご)	牛乳飲用、鶏肉、油揚げ、大豆、鶏卵	うどん、上白糖、サラダ油、小麦粉、でんぶん	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン、冷凍りんご	576 Kcal 20.8 g 2.0 g
19木	しゅん しよくざい ★旬の食材 メロン	ハヤシライス		信号サラダ 果物(メロン)	牛乳飲用、豚肉、レンス、まめ、ボークハム、ダイスチーズ	米、麦、サラダ油、小麦粉、バター、上白糖、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、メロン	624 Kcal 22.3 g 2.0 g
20金	げ し こんだて 夏至献立	むぎ い はん 麦入りご飯		鰯のごまみそダレ 切り干大根の炒め煮 冬瓜のみそ汁	牛乳飲用、ぶり、赤みそ、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、わかめ	米、麦、上白糖、白ごま、サラダ油、糸こんにゃく、じゃがいも	しょうが、汁、切干大根、にんじん、干しいたけ、とうがん、ぶなしめじ	624 Kcal 28.5 g 1.7 g
23月	おきなわけん 沖縄県 きょうどりようり 郷土料理	クワアジュシー		ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳飲用、豚肉、かまぼこ、木綿豆腐、鶏卵、粉かつお、鶏肉、生揚げ、沖縄もずく	米、麦、サラダ油、じゃがいも、でんぶん	干しいたけ、にんじん、葉ねぎ、たまねぎ、にがうり、もやし、ねぎ、こまつな	576 Kcal 25.7 g 2.0 g
24火	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 れいとう 冷凍みかん	ひ ちゅうか 冷やし中華そば		いいと芋のポリポリ揚げ 果物(冷凍みかん)	牛乳飲用、鶏卵、ボークハム、かたくちいわし、大豆	ラーメン、ごま油、三温糖、白ごま、上白糖、アーモンド、サラダ油、でんぶん、さつまいも	きゅうり、にんじん、もやし、冷凍みかん	615 Kcal 27.0 g 2.0 g
25水	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 おかか	むぎ い はん 麦入りご飯		いかのあずき煮 おかか和え 根菜みそ汁	牛乳飲用、いか、おかか、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、麦、油、でんぶん、上白糖、白ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん	594 Kcal 26.4 g 2.0 g
26木	しゅん しよくざい ★旬の食材 パレンシア オレンジ	や 焼きカレーパン		ポトフ 果物(パレンシアオレンジ)	牛乳飲用、豚肉、粉チーズ、ピザチーズ、ベーコン、ウインナー	ミルクパン、サラダ油、小麦粉、バター、パン粉、じゃがいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、パレンシアオレンジ	597 Kcal 27.3 g 2.3 g
27金	かいにうきねん 開校記念 こんだて 献立	せきはん 赤飯		鱈フライ もやしとツナのとえ物 お祝いすまし汁	牛乳飲用、ささげ、あじ、鶏卵、ツナ、おかか、木綿豆腐、わかめ、なると	米もち米、黒ごま、サラダ油、小麦粉、パン粉、白ごま	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	632 Kcal 29.7 g 2.3 g
30月	しゅん しよくざい ★旬の食材 えだまめ 枝豆	しらすと 枝豆のご飯		揚げじゃがの煮物 小松菜とえのきのおひたし	牛乳飲用、しらす干し、豚肉、おかか	米、麦、白ごま、サラダ油、じゃがいも、上白糖、つきこんにゃく	えだまめ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ぶなしめじ、さやいんげん、こまつな、もやし、えのきたけ	551 Kcal 22.3 g 2.1 g