



こんだてよていひょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	一口メモ	I類群 - たんぱく質 食塩相当量
1月	きび入りごはん		じゃがいものそぼろ煮 ししゃものごま焼き いそかあえ	牛乳 鶏肉 生揚げ ししゃも かつおぶし 焼きのり	精白米 きび 油 じゃがいも 三温糖 でんぷん ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	新じゃが芋を使って「じゃがいものそぼろ煮」を作ります。	580 kcal 25.0 g 2.2 g
2火	中華おこわ 子供の日献立		かつおとポテトの みそがらめ からしあえ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 かつお 赤みそ 鶏肉 卵	精白米 もち米 油 三温糖 ごま油 じゃがいも でんぷん ごま	人参 竹の子 パセリ 干し椎茸 長ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	縁起の良い食材「かつお」を食べて子供の日をお祝いします。	626 kcal 27.3 g 2.4 g
8月	アスパラピラフ	 ジョア	リネーズポテト ABCパスタスープ 果物 (清見オレンジ)	ウィンナー ベーコン ジョア	精白米 油 じゃがいも ABCマカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ホールコーン アスパラガス パセリ 小松菜 清見オレンジ	疲労回復効果がある旬の「アスパラガス」を使ってピラフを作ります。	552 kcal 19.3 g 2.0 g
9火	豆入りひじきごはん		卵焼き 野菜のわさびしょうゆあえ 吉野汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 干ひじき 大豆 卵 豆腐	精白米 油 三温糖 ごま 上白糖 じゃがいも でんぷん	人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 大根	カルシウム・鉄分が豊富なごはんを作ります。	552 kcal 23.9 g 2.6 g
10水	きつねうどん		ツナとポテトのバリッと揚げ 元気サラダ 果物 (美生柑)	牛乳 こんぶ 鶏肉 油揚げ チーズ まぐろ缶詰 かつお節 刻み昆布	うどん 三温糖 じゃがいも ぎょうざの皮 薄力粉 油	小松菜 人参 玉ねぎ 長 ねぎ しそ葉 キャベツ きゅうり 冷凍ホール コーン 美生柑	じゃがいもと青しそ・チーズ・ツナを春巻きの皮で包んで油で揚げます。	566 kcal 22.9 g 2.6 g
11木	ごはん		鯖のごましょうが焼き おひたし 豚肉と玉ねぎの汁	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 みそ	精白米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ぶなしめじ 長ねぎ	鯖にごまと調味料で下味をつけてオーブンで焼きます。	570 kcal 27.5 g 1.9 g
12金	ゆかりごはん		豆あじの唐揚げ おかかあえ さつま汁	牛乳 まめあじ かつお節 豚肉 みそ 豆腐	精白米 でんぷん 油 さつまいも	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ	丸ごと一匹食べる小魚はカルシウムが豊富にとれます。	556 kcal 24.4 g 1.7 g
15月	魚のそぼろごはん		甘酢あえ 豚汁 果物 (清見オレンジ)	牛乳 メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	精白米 油 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 清見オレンジ	メルルーサという自身の魚を味付けしてそぼろを作りごはんに混ぜました。	571 kcal 25.5 g 2.1 g
16火	スパイシーピラフ		お豆のチャウダー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 大豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 しめじ パセリ ホールコーン キャベツ きゅうり 大根	白いんげん豆・枝豆・大豆・金時豆を使って作ります。	536 kcal 17.9 g 2.0 g
17水	シナモントースト		ポトフ きゃべつときゅうり のサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	人参 セロリ 玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり ホールコーン	厚切りの食パンで「シナモントースト」を作ります。	608 kcal 17.3 g 1.5 g
18木	ごはん		豆腐の五目旨煮 野菜のピリ辛あえ 果物 (清見オレンジ)	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 人参 竹の子 干し椎茸 小松菜 長ねぎ もやし きゅうり 清見オレンジ	豚肉と野菜・うずらの卵を豆腐と一緒に煮こんで作りました。	599 kcal 24.0 g 1.4 g
19金	ふきごはん 食育の日		ぶりの照り焼き 即席漬け みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 塩昆布 みそ 豆腐 乾燥わかめ	精白米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	人参 干し椎茸 ぶき しょうが 大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	573 kcal 28.0 g 2.7 g
22月	スタミナ丼		わかめスープ 果物 (メロン)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 乾燥わかめ	精白米 でんぷん ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 竹の子 人参 ピーマン 小松菜 メロン	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	583 kcal 23.1 g 2.5 g
23火	きなこ揚げパン		春雨スープ ナムル	牛乳 きな粉 豚肉	コッペパン 春雨 でんぷん 油 ごま 砂糖	人参 干し椎茸 もやし 小松菜 長ねぎ きゅうり	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	550 kcal 18.8 g 2.4 g
24水	塩焼きそば		ごまあえ ルーツ白玉粉 運動会応援週間	牛乳 豚肉 豆腐	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま 白玉粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 竹の子 もやし キャベツ 小松菜 人参 黄パプリカ 赤パプリカ	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	550 kcal 17.6 g 1.7 g
25木	キムチ丼		酸辣湯 中華あえ	牛乳 豚肉 卵	精白米 油 ごま でんぷん 砂糖	にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし 人参 キャベツ きゅうり	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	583 kcal 23.1 g 2.5 g
26金	ナンシーカレーライス		カラフルサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 油 じゃがいも はちみつ 砂糖	玉ねぎ セロリ パプリカ れんこん しめじ りんご ほうれん草 枝豆 人参 ホールコーン きゅうり	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	592 kcal 18.9 g 2.2 g
30火	ポークストロガノフ		青大豆とひじきのサラダ 果物 (清見1/4)	牛乳 豚肉 大豆 干ひじき	精白米 油 砂糖 上新粉 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	555 kcal 19.5 g 2.5 g
31水	五目チャーハン		カリカリ大豆 シャキシャキ梅サラダ もやしのピリ辛スープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 炒り大豆 刻みのり 鶏肉 赤みそ	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 大根 水菜 きゅうり にんにく しめじ もやし 菜ねぎ	旬のぶきを使って春の香りがする「ぶきごはん」を作ります。	550 kcal 22.8 g 2.1 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。

