

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	バターロール もずくスープ 豚肉のレモンソース揚げ 切り干し大根の中華風サラダ 茹でいんげん	ロールパン、米、さといも、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し(半乾燥)、ごま	いんげん、コーン缶、もずく、ねぎ、もやし、きゅうり、えのき、しめじ、切干大根、人参、レモン果汁、にんにく、しょうが、グリーンピース	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、無添加コンソメ	野菜ジュース 牛乳 里芋ごはん	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 217 mg
02 土	焼きうどん トマトサラダ コーンスープ バナナ	ゆでうどん、心がし、なたね油、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、トマト、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、きゅうり、しいたけ、万能ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁、酢、食塩	くだもの ジョア ふがし 鉄入りたっぶりしらすくん	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 285 mg
04 月	麦ごはん みそ汁 擬製豆腐 小松菜の胡麻和え さつま芋の煮物	さつまいも、米、小麦粉、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、コーン缶、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし	牛乳 ハートせんべい 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 292 mg
05 火	麦ごはん すまし汁 焼きししゃも ヨーグルト 五目豆 キャベツの甘酢和え	じゃがいも、米、押麦、三温糖、焼心、なたね油	牛乳、牧場の朝、ししゃも、大豆(ゆで)、無塩バター	キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、れんこん、にんじん皮むき、ごぼう、ねぎ、コーン缶、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)、本みりん	くだもの 牛乳 じゃがバター	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 390 mg
06 水	ごはん チキンカレー 味付小魚カップリング 野菜ジュース	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから、バター、味付き小魚カップリング、豆乳	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、野菜ジュース	サンワールド カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉	くだもの 牛乳 おからクッキー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 246 mg
07 木	麦ごはん 三平汁 豚肉の香味焼き 牛蒡煮 きゅうりとわかめの酢の物	米、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、焼心、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、皮下脂肪なし、さけ、無塩バター	ごぼう、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、わかめ(生)、だいこん、にんじん、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 おふラスク	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 189 mg
08 金	黒糖ロール かぶのスープ 鶏肉のBBQ焼き 粉ふき芋 温野菜サラダ	じゃがいも、黒糖ロール、米、なたね油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ぼたて貝柱、ベーコン	かぶ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、焼きのり	食酢、本みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ、ケチャップ、白ワイン、塩、ウスターソース、無添加コンソメ	L-カゼイン 牛乳 ぼたてごはん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 168 mg
09 土	麦ごはん きゃべつとベーコンのスープ あじの香草焼き にんじんグラッセ マカロニサラダ	米、パン・食パン(学校給食用)、マカロニ、押麦、パン粉、マヨドレ、オリーブ油、なたね油、砂糖	牛乳、あじ、つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、ハム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんにく、ミックスベジタブル	ワイン(白)、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ、カレー粉、パセリ粉	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 193 mg
11 月	麦ごはん すまし汁 豚肉の胡麻焼き 春雨の炒めもの 茹でいんげん	米、水あめ、押麦、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、きな粉、ごま、ベーコン	いんげん、はくさい、もやし、ねぎ、えのきたけ、わかめ(生)、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 きなこ棒	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.2 g カルシウム 253 mg
12 火	ミートソースパスタ ツナサラダ ころころスープ チーズ	スパゲティ、じゃがいも、上新粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、卵、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ピーマン、もやし、葉ねぎ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、無添加コンソメ、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 米粉焼き	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 269 mg
13 水	麦ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き パイン缶 人参とセロリのきんぴら おくらのおかか和え	米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、油揚げ(油抜き)、かつお節、ごま	パイン缶、はくさい、にんじん、オクラ、セロリ、なす、そらまめ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、オイスターソース、ほんだし	くだもの 牛乳 空豆クッキー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 207 mg
14 木	ごはん L-カゼイン 五目納豆 ピーマンのツナ和え 鮭の粕汁	米、小麦粉、さといも、黒砂糖、ねりごま、砂糖、なたね油	牛乳、L-カゼイン、納豆、こしあん(生)、ツナ油漬缶、さけ(塩)、しらす干し、豆みそ、油揚げ(油抜き)、かつお節	ピーマン、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ごぼう、焼きのり	しょうゆ、酒かす(清酒)、酢、食塩	乾燥ブルー 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 312 mg
15 金	トースト クリームシチュー 根菜サラダ メロン	パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、マヨドレ、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生クリーム、バター、ごま、かつお節	マスキメロン、たまねぎ、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、れんこん、ブロッコリー、うめ干し	サンワールド ホワイトルウ、しょうゆ、本みりん、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 梅おかかごはん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 231 mg
16 土	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋煮 もやしの甘酢和え	さといも、米、上新粉、はちみつ、グラニュー糖、押麦、砂糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、なめこ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、しょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	くだもの 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 206 mg
18 月	麦ごはん すまし汁 乾燥ブルー 鯖の味噌煮 ほうれん草の磯和え きんぴら	米、スイスロール、押麦、砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、フルーン(乾)、はくさい、ごぼう、えのきたけ、れんこん、ねぎ、にんじん、コーン缶、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ほんだし	牛乳 ミレービスケット 牛乳 かたつむりケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 204 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 火	あんぱんまんライス 人参セリー 鶏肉の蜂蜜カレー焼き ツナとコーンのサラダ 野菜スープ	米、オートミール、はちみつ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	みかん果汁、人参、キャベツ、りんご、ブロッコリー、玉葱、大根、かぶ、白菜、コーン缶、セロリ、胡瓜、アガー、干しひょうろ	ケチャップ、しょうゆ、無添加コンソメ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉	L-カゼイン 牛乳 りんごとオートミールのクッキー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 191 mg
20 水	ごはん ポークカレー 春雨サラダ オレンジ	米、じゃがいも、マッシュマロ、はるさめ、ごま油、三温糖、なたね油、玄米フレーク	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、ハム、こま	たまねぎ、オレング、きゅうり、にんじん、もやし	サンワルド、カレールフ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	野菜ジュース 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 511 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 180 mg
21 木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ひじき煮 かぼちゃのグラッセ	じゃがいも、米、三温糖、片栗粉、押麦、パン粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん、ワイン(赤)、本みりん、食塩、ナツメグ	くだもの 牛乳 みたらし芋	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 202 mg
22 金	ライスミルクロール 豚肉のアップルソース バイクドポテト コールスローサラダ	じゃがいも、米、強力粉、なたね油、砂糖、油、ショートニング、ライストリング、三温糖、BBJ	牛乳、豚肉(ロース)、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ハム	たまねぎ、りんご、キャベツ、かぶ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごぼう、にんにく、あおのり	本みりん、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、酵母(生)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.4 g カルシウム 172 mg
23 土	きのこスパゲティ 大根とホタテのサラダ わかめスープ ジョア	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、三温糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、ぼたて貝柱水煮缶、豚ひき肉、ベーコン、かつお節	大根、きゅうり、ねぎ、キャベツ、玉葱、しめじ、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、人参、万能ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ、みりん、酢、無添加コンソメ、ヤマキだし、食塩	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 399 mg
25 月	麦ごはん 味噌豚 切り干し大根の煮物 小松菜と野菜のお浸し	米、上新粉、小麦粉、押麦、砂糖、油、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、木綿豆腐、豆みそ、油揚げ(油抜き)	ごまつな、ブルーベリージャム、もやし、人参、コーン缶、えのきたけ、白菜、ねぎ、切干大根、じゅんさい、干椎茸、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	牛乳 星っこ 牛乳 ブルーベリーの米粉蒸しケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 227 mg
26 火	ツナの炊き込みごはん 鶏肉の塩麹焼き 蒸し南瓜 きゃべつの和風和え	パニラティエ、米、さといも、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、だいごん、にんじん、コーン缶、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、塩こんぶ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 番茶 アイスクリーム プチスティック	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 91 mg
27 水	豚丼 隠元とナスの胡麻和え 中華スープ ジョア	米、しらだき、三温糖、はちみつ、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、こま	たまねぎ、なす、いんげん、えのきたけ、ねぎ、はくさい、にんじん、ら、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 422 mg
28 木	丸ぱん 鮭のタンドリー風 じゃがいもとブロッコリーのサラダ にんじんの甘煮	じゃがいも(蒸し)、米、強力粉、パン粉、ミルクチップ、なたね油、砂糖、三温糖、ショートニング、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、卵、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、たけのこ、コーン缶、グリーンピース、干しいたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩、無添加コンソメ、カレー粉	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 214 mg
29 金	ごはん 雌株納豆 たけのこと根菜の煮物 豚汁	米、小麦粉、さといも、白玉粉、三温糖、油、くす粉、砂糖、なたね油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、しらす干し、かつお節	バナナ、ごぼう、だいごん、たけのこ、にんじん、ねぎ、めかぶわかめ、グリーンピース、オクラ、干しいたけ	しょうゆ、ほんだし	ヨーグルト 牛乳 水無月	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 223 mg
30 土	麦ごはん 鯖の梅味噌マヨネーズ焼き 茹でいんげん 蓮根煮	米、押麦、グラニュー糖、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、さわら、豆みそ	いんげん、れんこん、にんじん、ら、ねぎ、たけのこ、もやし、うめ干し	しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 源氏パイ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 173 mg

今月は...  
**とまとさん**



◎食材の都合により献立を変更することがあります。  
(掲示板をご覧ください。)

とまと組さんになって初めての食育♪  
「これな〜んだ?」かごから取り出し見せると  
「とまと!!」みんな大正解(\*^\_^\*)  
取り方のお話もきちんと聞いて  
へた取りをする集中力もすごい!!  
150個のミニトマトがあつたという間に終了〜。  
「お家でもやってみよう」とお話しも上手♪  
とても成長を感じたとまと組さんでした♡





