

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			
02 月	鶏のあんかけうどん なすときのこと豚肉の含め煮 もも缶	ゆでうどん、パニラ ティエ、なたね油、 片栗粉、三温糖	鶏もも肉(皮付 き)、豚肉(肩ロ ース)	もも缶、なす、まい だけ、はくさい、え のきたけ、にんじ ん、ピーマン、ほう れんそう、しめじ、 ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、本みりん、 食塩	牛乳 星っこ 番茶 アイスクリーム プチスティック	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 42 mg	
03 火	ごはん ハヤシライス 海藻サラダ ヨーグルト	米、三温糖、油	牛乳、牧場の朝、豚 肉(もも・皮下脂肪 なし)	玉葱、キャベツ、西瓜、 養老、人参、バナナ、ブ ロッコリー、みかん缶、 わかめ(生)、しめじ、 コーン、胡瓜、えのき、 赤・黄・緑ピーマン、 マッシュルーム、レモン	こどもブラウ ンルー、ケチャ ップ、ウスターソ ース、しょうゆ、食 酢(米酢)、食塩	乾燥ブルー ン 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 273 mg	
04 水	麦ごはん たらの西京焼き ふかし芋 キャベツの甘酢和え	すまし汁 ミルクチップ	さつまいも、米、小 麦粉、三温糖、押 麦、ミルクチップ、 なたね油、ショ ートニング(製菓)、メ ーブルシロップ、砂糖	牛乳、豆乳、たら、 おから、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、たまね ぎ、しめじ、きゅう り、ねぎ、コー ン缶、干しぶどう	かつお・昆布だし 汁、食酢(米 酢)、酒、しょう ゆ、みりん、食 塩、しょうゆ(う すくち)	野菜ジュ ース 牛乳 おからケー キ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 221 mg
05 木	麦ごはん ごぼうつくね ゆでとうもろこし 小松菜の和え物	みそ汁	米、小麦粉、三温 糖、押麦、パン粉、 コーンフレーク、片 栗粉	牛乳、鶏ひき肉、無 塩バター、卵、米み そ(淡色辛みそ)、 豆乳、油揚げ(油拔 き)、かつお節	とうもろこし、ごま つな、白菜、ごぼう、も やし、人参、コー ン缶、しいたけ、しめ じ、なす、干しぶ どう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、ほんだ し、食塩	チ ーズ 牛乳 ロックク ッキー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 226 mg
06 金	トースト ポークビーンズ ツナサラダ L-カゼイン		パン・食パン(学校 給食用)、米、なた ね油	牛乳、L-カゼイ ン、豚肉(もも)、鶏 ささみ、ツナ油漬 缶、いんげんまめ (乾)、生クリー ム、バター、ごま	たまねぎ、ホール マト缶詰、キャ ベツ、だいこん、き ゅうり、にんじん皮 むき、しそ、うめ干 し	昆布だし汁、サン ワールド ホワイ トル、食酢、本み りん、無添 加コンソメ、中濃 ソース、ケチャ ップ、しょう ゆ(うすくち)、塩	くだもの 牛乳 ササミの混 ぜごはん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 222 mg
07 土	麦ごはん 鶏肉のカレームニエル バイクドポテト コールスローサラダ	野菜スープ	じゃがいも、米、押 麦、マカロニ、小麦 粉、なたね油、油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ハム	キャベツ、胡瓜、玉 葱、かぶ、しめじ、 いちごジャム、プ ルーベリージャム、 にんじん、コー ン缶、セロリ、あ おのり	ワイン(白)、 酢、無添加コン ソメ、食塩、カレ ー粉	くだもの 牛乳 クラッカー サンド	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 166 mg
09 月	麦ごはん ひじき納豆 ほうれん草ともやしのナムル 三平汁	すいか	米、バターロール ヤマザキ、じゃがい も、押麦、粉糖、な たね油、三温糖、ご ま油	牛乳、納豆、さけ、 しらす干し、きな 粉、油揚げ(油拔 き)、ごま、かつお 節	すいか、ほうれん そう、もやし、たま ねぎ、ねぎ、だい こん皮むき、コー ン缶、にんじん皮 むき、ひじき、焼 きのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 酢(米酢)、食塩	牛乳 胚芽ク ッキー 牛乳 きなこぼ ん	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 231 mg
10 火	麦ごはん ピーマンの肉詰め ミニトマト もやしのカレー和え	みそ汁	米、押麦、グラ ニュー糖、パン粉、 小麦粉、なたね油、 三温糖	牛乳、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、豆 乳	もやし、たまねぎ、 ピーマン、ミニマ ト、なめこ、コー ン缶、葉ねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、中 濃ソース、米酢、 しょうゆ、本み りん、赤ワイン、カ レー粉、食塩、ナ ツメグ	くだもの 牛乳 源氏パイ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 178 mg
11 水	麦ごはん 魚の竜田揚げ 青のりポテト ねばねば和え	すまし汁 野菜ジュース	じゃがいも、米、片 栗粉、押麦、米粉、 なたね油、ごま油、 三温糖	牛乳、さわか、干し えび、かつお節	野菜ジュース、白菜、 モロヘイヤ、えのき、 オクラ、切干大根、人 参、ねぎ、もやし、 コーン缶、万能ねぎ、 しょうが、あおのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、ほんだし	くだもの 牛乳 大根餅	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 265 mg
12 木	ライスミルクロール タンドリーチキン 切り干し大根の中華風サラダ 茹でいんげん	夏野菜スープ	米、強力粉、マヨ ドレ、砂糖、オリ ーブ油、ショ ートニング、ごま油、ライ スドリンク、三温糖、 BBJ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ベー コン、ヨーグルト(無糖)、 しらす干し(半乾 燥)、ごま	玉葱、いんげん、な す、人参、もやし、 コーン缶、きゅう り、ズッキーニ、ト マト、切干大根、マ ッシュルーム、グ リンピース	ケチャップ、食酢 (米酢)、食塩、 しょうゆ、酵母 (生)、無添 加コン ソメ、カレ ー粉	乾燥ブルー ン 牛乳 ピラフ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.7 g カルシウム 224 mg
13 金	ピピンバ風丼 南瓜煮 ワンタン風スープ バナナ		米、三温糖、ごま 油、なたね油	牛乳、こしあん (生)、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、かぼちゃ、 ほうれんそう、もや し、ねぎ、はくさ い、たまねぎ、しい たけ、人参、にら、 干椎茸、粉かてん	しょうゆ、酢、食 塩	野菜ジュ ース 牛乳 水ようかん	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 192 mg
14 土	麦ごはん さばの塩焼き チンゲン菜のさっと煮 キャロットラペ	みそ汁	米、小麦粉、三温 糖、押麦、砂糖	牛乳、さば、木綿豆 腐、豆乳、ツナ油漬 缶、ハム、米みそ (淡色辛みそ)	チンゲンサイ、にん じん、きゅうり、え のきたけ、ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、酢、酒、み りん、しょうゆ、食 塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 242 mg
17 火	ごはん チキンカレー じゃこ入りサラダ ジョア		米、じゃがいも、上 新粉、三温糖、なた ね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豚ひき肉、 しらす干し(半乾 燥)、ごま	たまねぎ、だい こん、にんじん、き ゅうり、もやし、コー ン缶、葉ねぎ	サンワ ールド カ レール、しょう ゆ、中濃ソ ース、食酢(米酢)、ケ チャップ、食塩、 カレー粉、ほんだ し	くだもの 牛乳 米粉焼 き	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 410 mg
18 水	黒糖ロール 豚肉のアップルソース 粉ふき芋 ツナとコーンのサラダ	ガーリックスープ	じゃがいも、黒糖 ロール、米、なたね 油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(ロ ース)、ツナ油漬 缶、しらす干し(半乾 燥)、ごま	キャベツ、りんご、 ブロッコリー、ど うが、だいこん、 コーン缶、きゅう り、いんげん、人 参、たかな漬、に んにく	しょうゆ、本み りん、食酢(米 酢)、食塩、無添 加コンソメ	ヨーグル ト 牛乳 高菜ご はん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 183 mg
19 木	麦ごはん 擬製豆腐 牛蒡煮 モロヘイヤと野菜のお浸し	みそ汁	米、押麦、片栗粉、 三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、豆みそ	とうもろこし、玉葱、ご ぼう、モロヘイヤ、も やし、えのきたけ、人 参、コーン缶、カル シウム& 鉄ウエハース、いん げん、干椎茸、わか め	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ(う すくち)、しょう ゆ、本みりん、ほ んだし	野菜ジュ ース 牛乳 ゆでとうも ろこし Ca&鉄ウ エハース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 438 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			
20 — 金 —	うなぎごはん 卵焼き きんぴら 茹でokra	すまし汁 パイン缶	米、三温糖、マヨドレ、グラニュー糖、焼酎、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、うなぎ蒲焼、無塩バター	パイン缶、オクラ(ゆで)、ごぼう、れんこん、ねぎ、はくさい、もずく、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、蒲焼きのタレ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 22.8 g カルシウム 232 mg
21 — 土 —	ドッグロール ポイルウィンナー 炒めキャベツ じゃがいもとブロッコリーのサラダ	野菜スープ	ロイヤルロール、米、じゃがいも(蒸し)、なたね油	牛乳、ウィンナー、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、セロリー、ごぼう	酢、しょうゆ(うすくち)、本みりん、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 501 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 174 mg
23 — 月 —	ごはん 雌株納豆 なすの味噌炒め ちゃんこ汁	乾燥ブルーコン	米、マカロニ・スパゲティ、なたね油、しらたき、三温糖	牛乳、納豆、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ(油抜き)、豆みそ、しらす干し、豚ひき肉、ベーコン、かつお節	なす、ブルーコン(乾)、玉葱、大根、人参、白ネギ、ゆかり、葱、キャベツ、ピーマン、もやし、えのき、しめじ、椎茸、にら、オクラ、万能葱	しょうゆ、みりん、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしのもと	牛乳 Ca&鉄ウエハース 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 232 mg
24 — 火 —	あんぱんまんライス 鶏肉のオーロラ焼き ひじきサラダ きのこスープ	グレープゼリー	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、三温糖、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆乳、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、ごま	ぶどう果汁、人参、キャベツ、玉葱、コーン缶、しめじ、きゅうり、えのき、アガ、セロリー、しいたけ、干しぶどう、ひじき	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	L-カゼイン 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 243 mg
25 — 水 —	豚丼 ピーマンのツナ和え ぶりの粕汁 オレンジ		米、しらたき、砂糖、なりごま、なたね油、三温糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、ぶり、豆みそ	ブルーベリー、玉葱、オレンジ、ピーマン、大根、ねぎ、えのきだけ、にんじん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、酢、食塩	くだもの 番茶 ブルーベリーソースヨーグルト クラッカー	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 206 mg
26 — 木 —	バターロール 鮭フライ にんじんグラッセ 蓮根サラダ	ころころスープ 野菜ジュース	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆(ゆで)、ごま	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、たけのこ、ごぼう、もやし、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ、オイスターソース、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 216 mg
27 — 金 —	麦ごはん シウマイ さつま芋の甘煮 もやしのサラダ	みそ汁	さつまいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、押麦、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま	たまねぎ、もやし、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、酒、食塩	ショア 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 214 mg
28 — 土 —	焼きそば ツナサラダ わかめスープ		焼きそばめん、米、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆みそ、ごま	キャベツ、ブロッコリー、大根、きゅうり、人参、ねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、えのきだけ、わかめ(乾)	中濃ソース、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 五平餅	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 207 mg
30 — 月 —	ごはん 夏野菜カレー 温野菜サラダ バナナ		米、白玉粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、トマト、ブロッコリー、なす、かぼちゃ、赤ピーマン、にんじん、コーン缶	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 ハートせんべい 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 264 mg
31 — 火 —	麦ごはん 豚肉の香味焼き 切り干し大根の煮物 茹できゅうり	みそ汁	米、パン・食パン(学校給食用)、マヨドレ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、油揚げ(油抜き)	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.5 g カルシウム 202 mg

**今月は  
ぎんがさん**



◎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。)

今回のクッキングは、すまし汁作りに挑戦！  
昆布とかつお節で、だし取りをしました♪  
出汁の味見をする子ども達から  
「おいしい!」「わあ〜♡」調味料が  
入っていない本来のうまみを堪能(〇)  
すまし汁に入る白菜を切る時の  
包丁を使う姿は、真剣そのもの!!  
丁寧に裂いたきのこも入っていい香り〜★  
和食の基本を体感したぎんがさんでした♪

