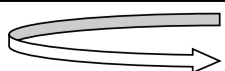


今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	🥛	麦ご飯					米 麦		760kcal 25.9g 24%	
			なす入り麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく たけのこ なす 根深ねぎ 干ししいたけ たまねぎ	砂糖 かたくり粉 油 ごま油			
			野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	もやし キャベツ				
			バナナ				バナナ				
2	水	🥛	麦ご飯					米 麦		765kcal 26.1g 24%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖			
			お好み焼き	豚肉 だし粉		トマト(加熱済)	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん 天かす	油		
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ	砂糖 かたくり粉 油			
豆腐のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐	わかめ		たまねぎ							
3	木	🥛	お茶粉入り山型食パン		脱脂粉乳		緑茶粉	パン		773kcal 30.4g 28%	
			トマトシチュー	ベーコン 鶏肉		にんじん トマト(加熱済)	マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	油		
			甘夏みかん入りサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ みかん(加熱済)	砂糖	えごま油		
			ミニサーターアンダギー	卵				小麦粉 砂糖	油		
4	金	🥛	麦ご飯					米		828kcal 30.4g 29%	歯と口の 健康週間 (10日まで)
			さばの変わり揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油		
			じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			
オレンジ				オレンジ							
7	月	🥛	麦ご飯					米 麦		769kcal 31.4g 22%	
			チキンストロガノフ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	コーンスターチ	油		
			大豆とごぼうの揚げ煮	大豆			ごぼう しょうが	砂糖 はちみつ 小麦粉	ごま		
			メロン				メロン				
8	火	🥛	麦ご飯					米 麦		703kcal 34.5g 17%	
			かみかみつくだ煮	ちりめんじゃこ かつお節 塩こんぶ				砂糖	ごま		
			白身魚のきのこソース焼き	ホキ		パセリ	たまねぎ 生しいたけ エリンギ	パン粉	ノンエッグマヨネーズ 油		
			せんべい汁	鶏肉		にんじん 根深ねぎ	だいこん しめじ こんにゃく	南部せんべい			
			バナナ				バナナ				
9	水	🥛	縦割りロールパン		脱脂粉乳			パン		758kcal 27.9g 33%	
			えびフライ	えび				パン粉 小麦粉	油		
			コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	えごま油		
			パンプキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	ごはん 砂糖	バター 生クリーム		
			スティックチーズ		チーズ						
10	木	🥛	さくらご飯					米 麦		764kcal 31.2g 26%	
			和風ミートローフ	豚肉 豆乳		にんじん こまつな	れんこん しょうが たまねぎ	パン粉 砂糖 コーンスターチ	ごま		
			こんにゃくのきんぴら	ちくわ		にんじん いんげん	つきこんにゃく ごぼう	砂糖	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		根深ねぎ	キャベツ				
11	金	🥛	麦ご飯					米 麦		739kcal 25.9g 27%	幼稚園なし 入梅
			種抜き梅干し				種抜き梅干し				
			タコライス	豚肉 ひきわり大豆 豆乳		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	しょうが にんにく たまねぎ	コーンスターチ 砂糖	油		
			コンソメ卵のスープ	ベーコン 卵			えのき 生しいたけ	かたくり粉			
ミニオレンジゼリー				みかん果汁(加熱済)	砂糖 水あめ						
14	月	🥛	お茶ご飯					米		794kcal 34.2g 25%	ふるさと 給食週間 (18日まで)
			鶏肉の梅マヨネーズ焼き	鶏肉			しょうが 梅ペースト(加熱済)	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
			じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 みそ		にんじん いんげん	しょうが じゃがいも	砂糖 かたくり粉	油		
			駿河汁	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ				
オレンジ				オレンジ							
15	火	🥛	麦ご飯					米 麦		756kcal 24.3g 22%	
			おぬい婆さんの牛缶カレー	牛缶		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま		
丹那ヨーグルト		ヨーグルト									



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	水		麦ご飯					米 麦		795kcal 29.5g 24%	
			チキンライスの具	鶏肉		トマト(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル スッキーニ	砂糖 コーンスターチ	油		
			じゃがとつとの米粉揚げ	豆乳 魚のすりみ	あおのり	小松菜		米粉 じゃがいも	油		
			カレーポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも	油		
17	木		角型食パン		脱脂粉乳			パン		708kal 28.9g 27%	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			じゃがいものクリーム煮	ベーコン 鶏肉 豆乳		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油		
			野菜のカレーソテー	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ		油		
			函南すいか				すいか				
18	金		麦ご飯					米 麦		805kal 30.8g 30%	市内統一 献立
			あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			冷凍みかん				みかん				
21	月		中華めん					中華めん		753kcal 31.7g 26%	幼稚園なし
			ジャージャー麺の具	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ 干しいたけ 根深ねぎ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			梅肉あえ	かつお節	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ 梅ペースト(加熱済)				
22	火		麦ご飯					米 麦		787kcal 28.3g 22%	
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			ブロッコリー入りサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	えごま油		
			あじさいゼリー				ぶどう果汁(加熱済)	砂糖 水あめ			
23	水		縦割り玄米入りロールパン		脱脂粉乳			パン 玄米粉		809al 28.3g 26%	
			かぼちゃのひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ	油		
			野菜の豆乳スープ	豚肉 みそ 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも コーンスターチ	油		
			ナタデココフルーツ				パイナップル みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
24	木		わかめご飯		わかめ			米		750kcal 28.7g 24%	
			魚と夏野菜の甘辛炒め	高野豆腐 ふか		赤・黄ピーマン	ズッキーニ	砂糖 かたくり粉	油		
			春雨スープ	ハム 鶏肉 豆腐		にんじん	もやし 干しいたけ	春雨 かたくり粉			
			バナナ				バナナ				
25	金		麦ご飯					米 麦		771kcal 25.8g 26%	
			鶏つくねのカレークリーム煮	荒挽つくね ベーコン 鶏肉 みそ 豆乳		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも シエルマカロニ	油		
			キャベツのサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	えごま油		
28	月		麦ご飯					米 麦		790kcal 34.3g 24%	
			豚肉丼の具	豚肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 かたくり粉	油		
			枝豆しゅうまい	たらすりみ			たまねぎ えだまめ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油		
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		だいこん だいこん				
29	火		ゆかりご飯				ゆかり粉(*加熱済)	米		743kcal 28.2g 25%	
			チーズ春巻き	鶏肉	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油		
			春雨の炒め物	豚肉		青ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが だけのこ	春雨	油 ごま油		
			豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ しめじ 根深ねぎ	かたくり粉			
			ミニレモンゼリー				レモン果汁(加熱済)	砂糖 水あめ			
30	水		麦ご飯					米 麦		799kcal 36.0g 29%	
			カレーチャーハンの具	豚肉 焼き豚 なんと		にんじん グリンピース	根深ねぎ		ごま油 ラード		
			さわらの塩麹揚げ	さわら			しょうが	塩麹 小麦粉 かたくり粉	油		
			とうがンのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		とうがん たまねぎ				

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。