

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「給食時間の過ごし方を考えよう」

日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		エネルギー(kcal)	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類		
6月	主食	ミルクロールパン					ロールパン	864	
	汁物	彩り野菜のトマトスープパスタ	ベーコン 豚ひき肉		南瓜 人参 バゼリ トマト	とうもろこし キャベツ セロリ にんにく	マカロニ 砂糖 オリーブオイル		
	主菜	キャベツ入りメンチカツ	牛ひき肉 豚ひき肉			キャベツ 玉葱	でんぷん パン粉 油		
	副菜	カルピスフルーツヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		黄桃 パイナップル	ゼリー 加糖練乳		
	その他	牛乳 いちごジャム		牛乳			いちごジャム		
7月	主食	牛ごぼうしぐれごはん	牛ひき肉 豚ひき肉			ごぼう しょうが にんにく	白米 砂糖	823	
	汁物	豆腐と野菜の赤だし	油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ 豆みそ		みつば 人参	白菜 玉葱	じゃがいも 油 ごま油		
	主菜	厚焼き玉子	たまご				砂糖 でんぷん 油		
	副菜	きゅうりと切干大根の和風コールスロー	竹輪 かつお節		人参	きゅうり 切干大根 とうもろこし	砂糖 ごま		
	その他	牛乳		牛乳					
10月	 よくかんで食べよう！ かみかみ献立								
	主食	ごはん					白米	758	
	汁物	春野菜と鶏団子の五目味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 米みそ こうじみそ		人参 ねぎ みつば	キャベツ 玉葱 筍(たけのこ)	油		
	主菜	ちくわの抹茶揚げ(2個)	竹輪				小麦粉 米粉 でんぷん 油		
	副菜	小松菜と切干大根のかみかみごま和え	きな粉 米みそ		小松菜 人参	切干大根 しょうが	砂糖 ごま ごま油		
その他	牛乳		牛乳						
11月	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 白米	898	
	煮物	挽肉と野菜のダルカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 白花生 大豆 豆乳		人参 バゼリ トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム	オリーブオイル		
	主菜	オムレツ	たまご						
	副菜	人参と絹さやの春色マカロニサラダ	ハム		人参 絹さやえんどう		マカロニ 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ		
	その他	牛乳		牛乳			ごま		
12月	主食	ごはん					白米	841	
	煮物	新じゃがと筍のそぼろ煮	鶏ひき肉 はんぺん		人参 枝豆	筍(たけのこ) 玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
	主菜	若鶏の山賊焼き	鶏もも肉				でんぷん 油		
	副菜	キャベツときゅうりの香りおかつ和え	ツナ かつお節		人参	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖 ごま油		
	その他	牛乳		牛乳					
13月	主食	きなこパン	きな粉				ロールパン 砂糖 油	829	
	汁物	春野菜のベーコンエッグスープ	ベーコン たまご		人参 バゼリ	玉葱 筍(たけのこ) スナップえんどう	でんぷん オリーブオイル		
	主菜	春キャベツとツナの和風ペペロンチーノ	ツナ	塩昆布		とうもろこし キャベツ にんにく	パンネ ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル		
	副菜	アスパラと挽肉の洋風きんぴら	はんぺん 鶏ひき肉 かつお節		アスパラガス 人参	筍(たけのこ) とうもろこし にんにく	オリーブオイル ごま		
	その他	牛乳		牛乳					
14月	 まごわやさしい献立								
	主食	わかめごはん		わかめ			白米	779	
	汁物	春キャベツとベーコンの味噌汁	ベーコン 豆腐 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参	ブナビー 玉葱 白ねぎ	じゃがいも		
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮	すけとうだら(すり身) 木綿豆腐 油揚げ		人参		砂糖 でんぷん 黒砂糖		
	副菜	アスパラと挽肉の洋風きんぴら	はんぺん 鶏ひき肉 かつお節		アスパラガス 人参	筍(たけのこ) とうもろこし にんにく	オリーブオイル ごま		
その他	牛乳		牛乳						
17月	主食	ごはん					白米	753	
	汁物	塩ちゃんこ	豚もも肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー 油		
	主菜	鯖の柑橘香味ソース	鯖(さわら)			しょうが すだち	砂糖 油 ごま油		
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え			ゆかり粉	きゅうり 切干大根	ごま		
	その他	牛乳		牛乳					
18月	主食	五目あんかけチャーハン					白米 砂糖	750	
	主菜	ねぎとベーコンのチャーハン	ベーコン		ねぎ	白ねぎ 筍(たけのこ) しょうが にんにく	ごま油		
	副菜	野菜と魚介の五目あん	うずら卵 えび		チンゲンサイ	白菜 玉葱 干し椎茸 しょうが	でんぷん ごま油		
	汁物	たっぷり野菜と豆腐のスープ餃子	豚ひき肉 絹ごし豆腐		人参 いら	キャベツ 玉葱 きくらげ 干し椎茸 しょうが	小麦粉 ごま油		
	その他	牛乳 ミニゼリー		牛乳			ミニゼリー		

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の骨子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
毎月19日は『食育の日』									
19水	主食	ごはん					白米		
	汁物	新じゃがの庄内風芋煮	豚モモ肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	ぶなしめじ 大根 ごぼう しょうが	じゃがいも	ごま油	
	主菜	白ごまつくね(3個)	鶏モモ肉 レバー 大豆			玉葱	パン粉 でんぷん 砂糖	ごま 豚脂 油	805
	副菜	ひじきと小松菜の味噌マヨサラダ	大豆 はんぺん 米みそ	ひじき	小松菜 人参		砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
20木	主食	クロスロールパン					ロールパン		
	汁物	春野菜のホワイトスープ	ベーコン 鶏ささみ肉 豆乳		人参 パセリ	キャベツ 玉葱		オリーブオイル	
	主菜	ホキのクリスピーフライ	ホキ(白身魚)				小麦粉	油	834
	副菜	薩摩芋とチキンのラタトゥイユ	鶏モモ肉		人参 トマト 枝豆	玉葱 りんご にんにく	薩摩芋 砂糖	オリーブオイル	
	その他	牛乳 りんごジャム		牛乳			りんごジャム		
21金	主食	ごはん					白米		
	煮物	キャベツと生揚げの和風麻婆	生揚げ 大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆みそ 米みそ		人参	玉葱 白ねぎ キャベツ にんにく きくらげ ぶなしめじ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	主菜	しゅうまい(3個)	豚ひき肉			玉葱	小麦粉	ごま油	801
	副菜	胡瓜と寒天の中華ツナサラダ	ツナ	寒天	人参	きゅうり もやし とうもろこし しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
24月	主食	ごはん					白米		
	煮物	春野菜の肉じゃが	豚ばら肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸	じゃがいも 砂糖		
	主菜	鯖の銀紙焼	鯖(さば) 豆みそ				砂糖		885
	副菜	牛蒡と人参のごまマヨサラダ	ツナ 米みそ		人参 チンゲンサイ	ごぼう	砂糖	ごま 黒ごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳 味付けのり		牛乳 のり					
25火	主食	麦ご飯					白米		
	煮物	とろとろ玉葱カレー	豚ばら肉 豆乳		人参 枝豆	玉葱 にんにく		油	
	主菜	新じゃがとアスパラのポテトサラダ	ベーコン		人参 アスパラガス	玉葱 とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	816
	副菜	福神漬			人参 さやえんどう しそ	れんこん きゅうり なす しろうり 大根 しょうが	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
26水	主食	ごはん					白米		
	汁物	切干大根と根菜の五目味噌汁	油揚げ 絹ごし豆腐 豆みそ 米みそ		人参 みつば	玉葱 切干大根 ごぼう たもぎだけ		油 ごま油	
	主菜	旬入り三色鶏そぼろ丼の具	鶏ひき肉 たまご		人参 いんげん	筍(たけのこ) しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	903
	副菜	手作り抹茶きなこドーナツ	きな粉 豆乳				小麦粉 米粉 砂糖	油	
	その他	牛乳		牛乳					
27木	主食	野菜とピリ辛そぼろの熟盛担々麺							
	汁物	野菜入り担々スープ	米みそ 豆みそ		人参	もやし キャベツ 玉葱 りんごジュース	砂糖	わりごま ごま ごま油	
	主菜	彩り肉そぼろ(トッピング)	豚ひき肉 牛ひき肉		にら	とうもろこし しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	904
	副菜	南瓜の天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	油	
	その他	牛乳		牛乳					
28金	主食	チキンライス	鶏ひき肉 大豆 たまご		人参 トマト	玉葱	白米	オリーブオイル 油	
	汁物	ミートボールと野菜のポトフ	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉		人参 枝豆 パセリ	玉葱 キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	785
	主菜	エビとコーンのガーリックマヨソテー	えび		人参 パセリ	とうもろこし にんにく		オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	
	副菜								
	その他	牛乳 りんごミニゼリー		牛乳				ミニゼリー	
31月	主食	ごはん					白米		
	汁物	新玉葱と新じゃがの豚汁	豚モモ肉 油揚げ 米みそ こうじみそ		人参	にんにく しょうが こんにゃく ごぼう 玉葱 白ねぎ	じゃがいも	油 ごま油	
	主菜	エビカツのレモン醤油	大豆 えび すけとうたら(すり身)			玉葱 レモン	でんぷん 砂糖 小麦粉 パン粉	油	822
	副菜	鉄分たっぷりサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	とうもろこし	砂糖	すりごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：18回

今月の旬の食材

人参・玉葱・キャベツ・じゃがいも・筍(たけのこ)・絹さやえんどう
スナップえんどう・アスパラガス・鯖(さわら)・さやいんげん

