



「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		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(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)			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		
主菜:タンパク質源を主とする料理(赤)							米・パン・麺・いも・砂糖		油脂・種実類		
副菜:野菜類を主とする料理(緑)											
2月	主食	ごはん						白米		779	
	汁物	新じゃがと鶏団子の味噌汁	鶏ひき肉 米みそ とうじみそ		人参	ねぎ	エリンギ キヤベツ 玉葱 白ねぎ	じゃがいも			
	主菜	いかフライのレモン醤油	いか				レモン果汁	砂糖 パン粉	油		
	副菜	ひじきと枝豆のごまマヨサラダ	米みそ かつお節	ひじき	人参	枝豆	とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ		
	その他	牛乳		牛乳							
6月	主食	わかめごはん		わかめ				白米		755	
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ	油揚げ ベーコン		人参		玉葱 大根 ごぼう 白ねぎ しょうが	じゃがいも			
	主菜	にぎすフライ	似鱈(にぎす)					パン粉	油		
	副菜	豆豆サラダ	大豆 ツナ	チーズ	枝豆	キャベツ	とうもろこし	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ		
	その他	牛乳		牛乳							
9月	主食	鶏めし	鶏肉 油揚げ					白米 砂糖		819	
	汁物	新玉葱と筍の若竹汁		わかめ	人参	みつば	筍(たけのこ) 玉葱 干し椎茸				
	主菜	厚焼き卵	卵					砂糖			
	副菜	春キャベツと竹輪の和風コールスロー	竹輪 ツナ		さやえんどう 人参		キャベツ	とうもろこし	砂糖		ごま
	その他	牛乳		牛乳							
10月	主食	金芽玄米ごはん		牛乳				金芽玄米 白米		782	
	煮物	和風ポークハヤシ	豚ばら肉 豆乳 豆みそ	生クリーム	人参	トマト	玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム	じゃがいも			
	主菜	彩り野菜とエビのソテー	えび		アスパラガス	人参	パセリ	とうもろこし しょうが 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		牛乳							
11月	主食	ごはん						白米		799	
	汁物	春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 キヤベツ 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			
	副菜	きゅうりとツナと寒天の中華和え	ツナ	糸寒天	人参		きゅうり もやし 玉葱 とうもろこし しょうが	砂糖	ごま油		
	その他	牛乳		牛乳							
12月	主食	きなこパン	きな粉					ロールパン 砂糖	油	779	
	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	チキンと野菜のペンネナポリタン	鶏もも肉		人参	トマト	ピーマン	玉葱 にんにく	パンネ 砂糖		油 オリーブオイル
	副菜										
	その他	牛乳 いちごヨーグルト		牛乳 ヨーグルト							
13月	かみかみ献立										
	主食	ごはん						白米		753	
	汁物	春キャベツとベーコンの味噌汁	ベーコン 豆乳 豆みそ 米みそ とうじみそ		人参		ブナピー キヤベツ 玉葱 白ねぎ	じゃがいも			
	主菜	白身魚と大豆のさっぱり揚げ	白身魚(ホキ) 大豆					レモン果汁	砂糖		油
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え			赤しそ		きゅうり 切干大根		砂糖		ごま
その他	牛乳		牛乳								
16月	主食	ごはん						白米		841	
	煮物	新じゃがと筍のそばろ煮	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						油		
	副菜	キャベツときゅうりの香りおかか和え	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							
17月	主食	ごはん						白米		764	
	汁物	アスパラと鶏肉の洋風味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ とうじみそ		アスパラガス	南瓜	キャベツ 玉葱 ブナピー 白ねぎ		オリーブオイル		
	主菜	ミートボール(2個)	豚ひき肉 鶏ひき肉						パン粉		ごま油
	副菜	きゅうりとコーンのごまマカロニサラダ					とうもろこし	きゅうり	マカロニ 砂糖		ごま ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳							
18月	主食	ごはん						白米		750	
	汁物	野菜と豆腐の鶏醤油鍋	鶏もも肉 絹ごし豆腐		人参		玉葱 キヤベツ もやし 白ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	マロニー			
	主菜	鯖の銀紙焼	鯖(さば) 豆みそ						砂糖		
	副菜	人参シリシリ	ツナ 卵		人参				砂糖		
	その他	牛乳 味付けのり		牛乳 味付けのり							



よくかんで食べよう!

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(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 木	主食	クロワッサン				クロワッサン		881	
	汁物	ポテトのポタージュ	ベーコン	スキムミルク 生クリーム	人参	玉葱	じゃがいも		バター
	主菜	ホキのクリスピーフライ	白身魚(ホキ)						油
	副菜	人参とほうれん草のカレーマヨサラダ	鶏ささみ肉		ほうれん草 人参	とうもろこし	砂糖		ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳 コーヒー牛乳の素		牛乳			コーヒー 牛乳の素		

まごわやさしい献立

20 金	主食	ジューシー	豚ばら肉 油揚げ	ひじき	人参 ねぎ	干し椎茸	白米 砂糖	851	
	汁物	根菜と三つ葉の赤だし	絹ごし豆腐 豆みそ 米みそ		人参 みつば	玉葱 大根	じゃがいも		ごま油
	主菜	ふんわり野菜揚げ(2個)	豆腐 魚のすり身		人参 枝豆	とうもろこし	砂糖 小麦粉		
	副菜	春キャベツとツナの和風サラダ	ツナ かつお節			キャベツ きゅうり	砂糖		ごま ドレッシング
	その他	牛乳		牛乳					

23 月	主食	ごはん					白米	813	
	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 みつば ねぎ	キャベツ 玉葱 筍(たけのこ)			
	主菜	えびカツ	えび			玉葱	パン粉 砂糖		油
	副菜	じゃが芋の彩り黒ごまサラダ	鶏ささみ肉 米みそ		枝豆	とうもろこし	じゃがいも 砂糖		ノンエッグ マヨネーズ 黒ごま
	その他	牛乳		牛乳					

24 火	主食	麦ご飯					押し麦 白米	773	
	煮物	とろとろ玉葱カレー	鶏もも肉 豆乳		人参 枝豆	玉葱 にんにく			油
	主菜	新じゃがとスナックえんどうのソテー	ウィンナー			スナックえんどう にんにく	じゃがいも		オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ
	副菜	福神漬			さやえんどう しそ	蓮根 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					

25 水	主食	ごはん					白米	814	
	煮物	新じゃがの庄内風芋煮	鶏もも肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	ぶなしめじ 大根 こんにゃく しょうが	じゃがいも		ごま油
	主菜	五目とうふ肉団子(2個)	豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉	ひじき 青のり	人参	玉葱 ごぼう しょうが			
	副菜	ごぼうとベーコンのピリ辛きんぴら	ベーコン		人参 枝豆	ごぼう にんにく			オリーブオイル ごま
	その他	牛乳 焼きプリンタルト		牛乳			焼きプリン タルト		

26 木	主食	ソフト麺の茄子とトマトのボロネーゼ					ソフト麺	894	
	煮物	ソフト麺							
	主菜	茄子とトマトのボロネーゼソース	牛ひき肉 豚ひき肉		人参 トマト	セロリ 玉葱 なす にんにく	砂糖		油 オリーブオイル
	副菜	アスパラとコーンのペッパーマヨサラダ	ツナ 米みそ		アスパラガス 人参	キャベツ とうもろこし	砂糖		ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳 ミニゼリー(2個)		牛乳			ミニゼリー (みかん・もも)		

27 金	主食	ごはん					白米	790	
	汁物	エビと卵の中華五目スープ	えび 卵		人参 パセリ	筍(たけのこ) とうもろこし 玉葱 干し椎茸 きくらげ	でんぷん		ごま油
	主菜	揚げ餃子(3個)	豚ひき肉		ニラ		小麦粉		油
	副菜	春野菜とカシューナッツの甘辛炒め	鶏ひき肉		人参	スナックえんどう しょうが にんにく	さつまいも 砂糖 でんぷん		カシューナッツ ごま油
	その他	牛乳		牛乳					

30 月	主食	ごはん					白米	793	
	汁物	白味噌ちゃんこ	豚もも肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	手羽先風甘辛ダレの唐揚げ(2個)	鶏むね肉			しょうが にんにく レモン果汁	でんぷん 砂糖		油
	副菜	ほうれん草とツナのひじきサラダ	ツナ 大豆	ひじき	ほうれん草 人参		砂糖		ごま ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳					

31 火	主食	ドリア風チキンライス						768	
	副菜	チキンライス	鶏ひき肉 大豆		人参 トマト	玉葱 とうもろこし	白米		オリーブオイル 油
	汁物	たっぷり玉葱のクリームソース		牛乳 生クリーム	パセリ	玉葱			バター
	主菜	春野菜のポトフ	ベーコン ウィンナー		人参	玉葱 キャベツ	じゃがいも		オリーブオイル
	その他	牛乳 りんごミニゼリー		牛乳			ミニゼリー (りんご)		

☆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：19回

今月の旬の食材

人参・キャベツ・玉葱・じゃがいも・似鱈(にぎす)・筍(たけのこ)
さやえんどう・アスパラガス・スナックえんどう

