



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	ち・にく・ほねになる 1群	2群	体のちようしをととのえる 3群	4群	ねつ・ちからになる 5群	6群	脂質	行事食等	
3	月	白ごはん	牛乳	とりのスタミナソース ゴーヤチャンプルー 冬瓜スープ	鶏肉 豚肉 かつお節 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく ゴーヤ	キャベツ たけのこ えのきたけ とうがん	米 はるさめ ごむぎこ さとう かたくりこ	大豆油 ごま油 サラダ油	629	Koal	
4	火	かち豆入り もちもち金 時草ごはん	牛乳	魚のからあげふぐのごソース はごたえ抜群ごまあえ 農家さんの旬のくずしじる	打ち豆 みそ ホキ 鶏肉 ふぐのぬかつけ 木綿豆腐	牛乳	金時草 パセリ トマト こまつな 赤ピーマン	にんにく たまねぎ きりほしだいこん コーン	太きゅうり なす	米 さとう もち麦 米粉 かたくりこ	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ ごま	625	Koal	
5	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐	ギョーザ 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油	618	Koal	
6	木	ピビンバ	牛乳	みそワタンスープ フローズンヨーグルト	牛肉 豚肉 みそ	牛乳 フローズンヨーグルト	こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しめじ	キャベツ ねぎ	米 麦 さとう ワタナン	サラダ油 ごま油 ごま	658	Koal	
7	金	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘酢炒め 七塔そうめん 七塔デザート	鶏肉 大豆 うすあげ	牛乳	にんじん トマト(缶) 青ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ		米 さとう かたくりこ そうめん キラキラもち	大豆油 サラダ油 ごま油	687	Koal	
10	月	チンジャオ ロース丼	牛乳	わかめとたまごのスープ マーラーカオ	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆乳	牛乳 わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	しめじ ねぎ	米 さとう かたくりこ 黒砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	707	Koal	
11	火	白ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ つぼつけあえ かぼちゃのそぼろ煮	牛肉 豚肉	牛乳 ハタハタ	にんじん かぼちゃ さやいんげん	きゅうり キャベツ つぼ漬け しょうが	たまねぎ	米 米粉 かたくりこ さとう つきこんにゃく	大豆油 サラダ油	604	Koal	
12	水	チーズパ ーガー	牛乳	手作りハンバーグ スライスチーズ カレーキャベツ ミネストローネ	牛肉 豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ キャベツ しめじ		パンズパン パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油	617	Koal	
13	木	白ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン 小松菜の磯香和え 豚汁 かがしずけりー	木綿豆腐 ツナ 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ のり	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ ごぼう だいこん	ねぎ	米 じゃがいも さとう パン粉 つきこんにゃく かがしずけりー	マヨネーズ	657	Koal	
14	金	バターコー ンごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥユ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	青ピーマン トマト パセリ にんじん にんじん こまつな	とうもろこし ズッキーニ にんにく たまねぎ なす		米 パン粉 さとう	バター オリーブ油 サラダ油	617	Koal	
17	月	<h2 style="margin: 0;">海の日</h2>												
<p>旅する給食…「秋田県」大みそかに行われる「なまはげ」は200年前から伝わる行事です。秋田のおいしいものといえば「きりたんぼ」や「稲庭うどん」がよく知られていますね。</p>														
18	火	白ごはん	牛乳	とりのたつた揚げ たくあんあえ 冷やし稲庭うどん りんごゼリー	鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが たくあん キャベツ きゅうり	干しいたけ ねぎ	米 かたくりこ うどん りんごゼリー	大豆油 ごま	627	Koal	
19	水	白ごはん	牛乳	さばの色付け ごま酢和え なすのみそ汁	さば 鶏肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	なす えのきたけ	米 かたくりこ ごむぎこ さとう	大豆油 ごま サラダ油	688	Koal	
<p>絵本の料理…「なつやさいたちのなつやすみ」なつやさいたちの畑にも夏休みがやってきました。なつやさいたちは、みんなでプールに行くそうだんをはじめます。</p>														
20	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜たちのカレーライス すいか	豚肉	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ 青ピーマン オクラ	にんにく しょうが たまねぎ コーン	なす すいか	米 麦 ごむぎこ かたくりこ じゃがいも	サラダ油 バター カレールウ 大豆油	773	Koal	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。



塩分相当量	月平均	2.4g
-------	-----	------