

日 曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等	
1 金	白ごはん	牛乳	鶏肉のみそ漬け焼き 竹輪のさんぴら 沢煮梅 氷室まんじゅう	とり肉 ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	しょうが エリンギ ごぼう たけのこ	だいこん えのきたけ	米 まんじゅう こんにやく さとう	あぶら ごま油 ごま	824 Kcal 35 g 16 g 氷室の日	
4 月	麦ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ	しゅうまい ぶたにく だいたい きぬこしどうふ	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり しょうが にんにく ねぎ	たまねぎ たけのこ ほしいたけ	米 麦 かたくり粉 さとう	あぶら ごま油	816 Kcal 32 g 24 g	
5 火	白ごはん	牛乳	さばのいろづけ ひじきサラダ みそけんちん汁	さば みそ もめんどうふ とり肉 大豆ペースト	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	だいこん ねぎ	米 水あめ かたくり粉 こんにやく さとう	ごま 卵なしマヨネーズ あぶら ごま油	906 Kcal 34 g 36 g	
6 水	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔のナムル ミヨック(わかめスープ)	とり肉 たまご 牛肉 どうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 こむぎこ かたくり粉 水あめ	あぶら ごま ごま油	743 Kcal 29 g 23 g	
7 木	わかめ ごはん	牛乳	ぶた肉と大豆のチリソース炒め セタそうめん セタゼリー	ぶた肉 だいた うすあげ きんしたまご	牛乳 わかめ	にんじん トマト 青ピーマン こまつな	ゆかり粉 しょうが にんにく たまねぎ	ほしいたけ	米 麦 かたくり粉 さとう ゼリー そうめん	あぶら ごま油	860 Kcal 33 g 22 g セタ	
8 金	麦ごはん	牛乳	白山めぐみん夏野菜カレー フルーツカクテルゼリー	ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす	むきえだまめ みかん缶 パイン缶 もも缶	あぶら バター カレールー	950 Kcal 24 g 26 g 白山めぐみんカレー		
11 月	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き (ラタトゥイユソース) コールスローサラダ クラムチャウダー 味噌ワンダンスープ	とり肉 ベーコン あさり	牛乳	パセリ パセリ にんじん 青ピーマン トマト 赤ピーマン	にんにく ズッキーニ きゅうり コーン たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン	米 パン粉 さとう こめこ じゃがいも	あぶら オリーブ油 バター	850 Kcal 35 g 22 g	
12 火	ビビンバ	牛乳	味噌ワンダンスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく きりほしだいこん もやし キャベツ	ねぎ	米 麦 ワンタン	あぶら ごま油 ごま	751 Kcal 29 g 19 g	
13 水	バターコーン ごはん	牛乳	魚のコーンフレーク焼き ジャーマンポテト 卵スープ	ホキ たまご ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	とうもろこし セロリ たまねぎ えのきたけ	キャベツ	米 コーンフレーク じゃがいも かたくり粉	あぶら 卵なしマヨネーズ オリーブ油	838 Kcal 31 g 27 g	
14 木	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け かぼちゃのカレーそぼろ煮	ぶた肉 牛肉	牛乳 青のり粉 ししゃも	こまつな にんじん かぼちゃ さやいんげん	きりほしだいこん たまねぎ しょうが		米 麦 てんぷら粉 こんにやく さとう かたくり粉	あぶら ごま油 ごま	793 Kcal 27 g 19 g	
15 金	ガーリック トースト	牛乳	ぐらぐらやまのぜんぶのせすバグティ 野菜スープ  ぎょうれつのできる スパゲティやさん	ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト パセリ にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす	えのきたけ キャベツ	食パン スパゲティ さとう	バター オリーブ油	804 Kcal 29 g 31 g おぼなし献立	
18 月	海の日 											
19 火	麦ごはん	牛乳	焼き肉炒め サンラータン	ぶた肉 とり肉 きぬこしどうふ たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ ほしいたけ たけのこ	米 麦 さとう かたくり粉	あぶら ごま油	776 Kcal 33 g 23 g	
20 水	麦ご飯	牛乳	ガバオライス ヤムウンセン(春雨サラダ デザート  今月は タイ	とり肉 だいた	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン パセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	もやし きくらげ レモン	米 麦 さとう はるさめ デザート	オリーブ油 ごま油 ごま	718 Kcal 29 g 15 g 旅する給食・終業式	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

## COOKING 「コーンごはん」

- 〈材料〉3合分  
 ・生とうもろこし…1本  
 ・お米…3合  
 ・塩…小さじ1  
 ・酒…大さじ1



とうもろこしがおいしい  
季節になりました。  
生のとうもろこしは、塩  
ゆでしてそのまま食べて  
もおいしいですが、芯と  
一緒に炊き込むコーンご  
はんもおすすめてです。

### 〈作り方〉

- ①お米を研いで浸水させておく。この時、水加減はいつもより少なめにする。
- ②とうもろこしを洗い、芯から実をはずす。  
※残った芯も一緒に炊き込む。
- ③お米に塩を混ぜた酒を入れ、その上にとうもろこしの実と半分に切った芯をのせる。
- ④炊飯する。

### ポイント

とうもろこしの芯にはグルタミン酸などの旨味成分や甘み成分が多く含まれている為、一緒に炊き込むことでご飯全体に広がります。

## 切り方のポイント



コーンの実を外すときは、半分に切り、切り口を下にして切ると固定されるので切りやすいですよ



塩分控えめなので、バターを加えたり、おにぎりにしてバターとしょうゆでこんがり焼いて、焼きおにぎりなどアレンジも楽しめます

