

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだ ちようしよく 体の調子を整える	1食当りの栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	きん	胚芽パンズ	牛乳	チキンハーブ焼き ブロッコリーソテー オータムシチュー	牛乳、とりにく、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、オリーブ油、あぶら、さつまいも、こめこ、バター	にんにく、ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	663	26.6
4	げつ	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め けんちん汁	牛乳、ふたにく、もめんどうふ、うすあげ	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ	634	23.8
5	か	バターライス	牛乳	中華風炊き込みご飯 中華漬け えび団子スープ チーズ	牛乳、ベーコン、とりささみ、えび、わかめ、チーズ	むぎごはん、バター、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま	ほししいたけ、にんじん、たけのこ、えだまめ、ペにしょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ	592	22.7
6	すい	ごはん	牛乳	さけのごま照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳、さけ、とりにく、さつまあげ、うすあげ、みそ	ごはん、白ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	586	28.3
7	もく	ごはん	牛乳	野菜の子チミ ほうれん草と切干の甘酢あえ しょうゆラーメン	牛乳、やきふた	ごはん、さとう、中華めん、あぶら	チチミ、ほうれん草、にんじん、きりぼし大根、しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ	596	18.1
8	きん	ミルクロール	牛乳	たまごのミモザサラダ ビーフシチュー ブルーベリーゼリー	牛乳、たまご、ぎゅうにく、なまクリーム	ミルクロール、マヨネーズ、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう、あぶら、ブルーベリーゼリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー	682	23.5
11	げつ			代休(だいきゆう)				0	0
12	か	ごはん	牛乳	焼肉炒め ミニぎょうざスープ りんご	牛乳、ふたにく、肉ワンタン	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、ほししいたけ、もやし、チンゲンサイ、にら、りんご	609	22.5
13	すい	ピタパン	牛乳	とりの照り焼き ツナサラダ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳、とりにく、ツナ、ベーコン、ヨーグルト	ピタパン、さとう、水あめ、でんぶん、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ	617	28.0
14	もく	むぎめし	牛乳	まいだけ入り親子丼 たくあんあえ みそしる	牛乳、とりにく、たまご、あつあげ、きぬどうふ、みそ	むぎごはん、さとう、でんぶん、白ごま	たまねぎ、にんじん、まいだけ、みつば、キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、はくさい、ねぎ	602	26.1
15	きん	ミルクコッペパン	牛乳	あげパン 豚肉と小松菜のソテー 豆のスープ煮	牛乳、きな粉、ふたにく、ウインナー、しろいんげんまめ	ミルクコッペパン、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、エリンギ、こまつな、だいこん、キャベツ、パセリ	653	26.5
18	げつ	ごはん	牛乳	ショウロンポウ ナムル あさりとうすら卵の中華煮	牛乳、ショーロンポー、ふたにく、あつあげ、うすら卵、あさり	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ	643	23.9
19	か	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 豚汁	牛乳、さば、ひじき、うすあげ、ふたにく、みそ	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、れんこん、にんじん、えだまめ、だいこん、ごぼう、はくさい、だいごんば	635	25.4
20	すい	むぎめし	牛乳	カレーライス ヒレカツ フルフルゼリー	牛乳、ぎゅうにく、チーズ、ヒレカツ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、ダイスゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイン、もも	753	23.2
21	もく	ごはん	牛乳	あじのねぎ味噌焼き ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	牛乳、あじ、みそ、ふたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	601	26.6
22	きん	米粉パン	牛乳	スパゲッティナポリタン かぶのスープ みかん チョコクリーム	牛乳、ウインナー、とりにく、	こめこパン、スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、あぶら、チョコクリーム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、トマト、にんじん、キャベツ、かぶ、こまつな、みかん	760	28.5
25	げつ	バターライス	牛乳	オムライス 洋風みそスープ かみかみコンブ	牛乳、とりにく、たまご、ウインナー、みそ、わかめ、カミカミこんぶ	むぎごはん、バター、あぶら	コーン、にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマト、しめじ、キャベツ	602	23.8
26	か	ごはん	牛乳	かつおフライ うめしそあえ おでん	牛乳、かつおフライ、あつあげ、ちくわ	ごはん、あぶら、さとう、さといも	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん	618	24.3
27	すい	菜めし	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 いなりうどん	牛乳、だいす、かえりほし、うすあげ	ごはん、でんぶん、あぶら、白ごま、さとう、水あめ、うどん	だいごんな、ごぼう、にんじん、えだまめ、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	639	24.0
28	もく	ごはん	牛乳	チンジャオロースー とうふのスープ さつまいもムース	牛乳、ぎゅうにく、かまぼこ、もめんどうふ	ごはん、さとう、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、さつまいもムース	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、にんじん、ねぎ	623	21.9
29	きん	ミルクロール	牛乳	ハンバーグきのこソース そえ野菜 コーンチャウダー	牛乳、ハンバーグ、とりにく、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、オリーブ油、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、しめじ、えのき、トマト、キャベツ、ピーマン、にんじん、コーン、パセリ	674	28.7

絵本こんだては『おいしそうなるくま』に出てくる「おでん」や「うどん」です。しろくまくんが、「たべもののなかにはいつてみたらどんなかんじかな?」と想像してきもちよさそうにしている絵がたくさん出ています。ぜひ、図書室や図書館でよんでみてください。

