



日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
31	金	ご飯 (梅しそふりかけ)	牛乳	ゴーヤチャンプル キムチスープ 果物	牛乳 鶏卵 豆腐 豚肉 鶏肉	ご飯 砂糖 油	にがうり もやし ねぎ 人参 にら キャベツ しめじ	644	25.6
3	月	ソイ丼	牛乳	みそ汁 スティック野菜	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ ベーコン	ご飯 砂糖 じゃが芋	にら きゅうり 大根 人参 玉葱 小松菜 ねぎ	677	27.7
4	火	コッペパン (イチゴジャム)	牛乳	すいとん 竹輪の石垣揚げ 果物	牛乳 ひじき 鶏卵 桜エビ 油揚げ 竹輪	コッペパン 小麦粉 油 片栗粉	大根 小松菜 人参 ねぎ 果物	669	22.7
5	水	ご飯	牛乳	回鍋肉 蒸しシュウマイ 若布スープ・ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび 若布 ベーコン・ヨーグルト	ご飯 砂糖 油	キャベツ にら 人参 小松菜 筍 ねぎ 木耳	621	23.3
6	木	ごま味噌 ラーメン	牛乳	中華きゅうり 小魚入り松葉芋 チーズで鉄分	牛乳 チーズ じゃこ 豚肉	中華麺 砂糖 油 さつま芋 ごま アーモンド	玉葱 人参 にら きゅうり もやし ねぎ コーン 生姜	624	23.1
7	金	ご飯 (トッピングたまご)	牛乳	じゃが芋のきんぴら 冷や奴 温野菜	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 ごま	人参 キャベツ ブロッコリー ごぼう グリンピース	613	24.1
10	月	夏野菜の カレーライス	牛乳	大豆のカリカリ揚げ 温野菜	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 えび	ご飯 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 なす かぼちゃ ピーマン きゅうり ブロッコリー	723	23.7
11	火	きなこ揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉	パン 砂糖 油 ワンタン	ほうれん草 玉葱 キャベツ 人参 コーン もやし 小松菜	611	22.2
12	水	ご飯	牛乳	韓国風鶏肉の照り焼き みそ汁 温野菜・ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	ご飯 砂糖 油 じゃが芋 ごま ゼリー	ねぎ キャベツ ブロッコリー 小松菜 人参	618	23.9
13	木	肉うどん	牛乳	大豆とポテトの揚げ煮 野菜付け合わせ	牛乳 豚肉 大豆 なた	地粉うどん じゃが芋 油 マヨネーズ	人参 にら ねぎ 小松菜 パセリ ブロッコリー トマト	639	23.3
14	金	ご飯	牛乳	鮭ときこの 味噌マヨネーズ焼き 沢煮椀・野菜炒め	牛乳 油揚げ ベーコン 鮭 豚肉	ご飯 里芋 油 片栗粉 マヨネーズ	しめじ キャベツ 榎茸 人参 大根 チゲンツワイ ごぼう	610	26.0
18	火	黒パン	牛乳	ソース焼きそば 焼きフランク フルーツポンチ	牛乳 桜エビ 青のり 豚肉 フランクフルト	パン 油 蒸し中華麺	玉葱 キャベツ 人参 もやし みかん 黄桃	680	23.4
19	水	ご飯	牛乳	青椒牛肉絲 揚げ餃子 にらと玉子のスープ	牛乳 豚肉 鶏卵	ご飯 砂糖 油 片栗粉	人参 ピーマン 筍 にら 小松菜 玉葱 きくらげ	655	26.4
20	木	醤油ラーメン	牛乳	カルシウムパンケーキ 枝豆	牛乳 チーズ 鶏卵 豚肉 なた 鶏卵	中華麺 さつま芋 ホットケーキミックス	ねぎ 玉葱 人参 もやし 小松菜 枝豆 しなちく	655	26.5
21	金	カツ丼	牛乳	なめこ汁 ブロッコリーのピリット漬け 果物	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 油	なめこ 小松菜 ブロッコリー ねぎ 果物	623	26.7
24	月	若布ご飯	牛乳	豚肉とレバーのごまだれ 野菜椀 果物	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 若布	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油 ごま	ねぎ 生姜 人参 大根 小松菜 ごぼう 果物	631	25.1
25	火	ツイストパン	牛乳	えび串団子 野菜スープ スイートポテト	牛乳 えび ベーコン クリーム 鶏卵	パン 砂糖 さつま芋 油 バター	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 コーン	738	20.2
26	水	ご飯	牛乳	ひじき入り厚焼き玉子 切り干し大根 お月見汁・果物	牛乳 鶏卵 あさり 竹輪 鶏肉 油揚げ	ご飯 砂糖 油 白玉団子 里芋	切り干し大根 人参 ねぎ 果物 小松菜 もやし	635	22.1
27	木	きつねうどん	牛乳	白玉団子のきな粉和え 温野菜 チーズで鉄分	牛乳 油揚げ 豚肉 チーズ きな粉	地粉うどん 砂糖 砂糖 白玉団子	人参 干し椎茸 キャベツ ほうれん草 ねぎ きゅうり	660	25.7
28	金	ご飯	牛乳	鯖の南蛮漬け 青菜ときこのソテー 吉野汁	牛乳 鯖 鯖 ベーコン 蒲鉾 豆腐	ご飯 バター 片栗粉 砂糖 油	玉葱 ピーマン ほうれん草 人参 しめじ キャベツ	662	25.5

く してはいけない端の使い方とその理由 その1

✂ 刺し箸…箸を食べ物に刺して食べること(火の通り具合を確かめているようで、作った人に失礼になる。また、大切な食べ物を乱暴に扱っているように見える。)

毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。

* 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますがご了承下さい。