



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

バランスよく食べよう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 / 献立紹介	
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる			
1	月	始業式								
2	火	チキンカレー	かいそうサラダ えどちゃんポンチ	○	とりにく わかめ とうふ	ごめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ ごま さとう しらたまこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり こまつな みかん レモン	599 17.2	旬の食材 トマト	
3	水	てりやきチキンバーガー	ポークビーンズ フライドポテト	○	とりにく ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	まるパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	619 31.5	旬の食材 しろいんげんまめ	
4	木	ちゅうかまぜごはん	レバーとまめのマリアナソース ちゅうかスープ くだもの：れいとうみかん	○	エビ ぶたにく とりレバー だいず とりこま	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ じゃがいも あぶら はるさめ	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな はくさい なら みかん	589 25.1	注目の食材 レバー	
5	金	ごはん	ホキのさざれやき かわりきんぴら すりごまみそしる	○	ホキ ぶたにく さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ ワカメ みそ	ごめ むぎ ごま マヨネーズ パンこ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	588 26.8	注目の食材 ホキ	
8	月	ごはん	たまごのからくさやき きりぼしだいこんのハリハリサラダ こまつなのみそしる	○	とりにく ひじき とうふ かつおぶし たまご みそ ちりめんじゃこ ワカメ	ごめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ きりぼしだいこん こまつな ねぎ	585 28.5	旬の食材 きりぼし だいこん	
9	火	きくいりまぜごはん	さばのしおやき こまつなのおひたし ごじる	○	とりにく あぶらあげ さば かつおぶし だいず とうふ みそ	ごめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん グリンピース きく こまつな もやし えのきたけ だいこん ねぎ	638 33.6	行事食 重陽の節句	
10	水	きなこあげパン	ポトフ バイナップルヨーグルト	○	きなこ ぶたにく ウィナー ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	しめじ たまねぎ にんじん かぶ セロリ キャベツ パイン	594 21.0	注目の食材 きなこ	
11	木	コーンピラフ	じゃこサラダ フルーツしらたま	○	とりにく ちりめんじゃこ	ごめ むぎ パター あぶら さとう ごま しらたまこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり みかん もも パイン	594 18.6	注目の食材 とうもろこし	
12	金	じゃことわかめのごはん	やさしいだいずのたきあわせ とうがんとひきにくのあんかけじる くだもの：れいとうみかん	○	わかめ ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし だいず ぶたにく たまご	ごめ むぎ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ	しいたけ にんじん たけのこ れんこん だいこん さやいんげん とうがん こまつな みかん	573 23.8	旬の食材 とうがん	
15	月	敬老の日								
16	火	スタミナどん	さつまいもととジャコのみつがらめ あさりとチンゲンサイのスープ	○	ぶたにく みそ ちりめんじゃこ あさり	ごめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま あぶら さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし ピーマン なす しょうが チンゲンサイ	599 21.3	旬の食材 なす	
17	水	イカやきそば	たまごスープ やきドーナツ	○	イカ ぶたにく ベーコン とうふ たまご ぎゅうにゅう	あぶら めん じゃがいも こむぎこ パター さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし こまつな	577 23.9	旬の食材 いか	
18	木	ひじきとだいずのごはん	わかさぎのからあげ カミカミサラダ とんじる	○	ひじき とりにく だいず あぶらあげ わかさぎ さきいか ぶたにく とうふ みそ	ごめ むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ こまつな	578 23.7	注目の食材 わかさぎ	
19	金	まるパン	ケチャップソースハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	○	ぶたにく とりにく とうふ おから とうにゅう	パン あぶら マカロニ パンこ さとう	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ バセリ しょうが マッシュルーム	570 25.7	セレクト給食	
			チーズオンハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	○	ぶたにく とりにく とうふ おから とうにゅう チーズ	パン あぶら マカロニ パンこ	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ バセリ しょうが	576 26.5		
22	月	ツナごはん	にくじゃが くだもの：なし	○	ツナ あぶらあげ ぶたにく	ごめ むぎ あぶら しらたき じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん なし	572 21.7	旬の食材 なし	
23	火	秋分の日								
24	水	フレンチトースト	あきのシチュー フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまクリーム ハム	しよくパン さとう パター あぶら さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし バセリ キャベツ きゅうり	612 23.6	旬の食材 さつまいも	
25	木	マーボーどん	はるさめサラダ ねぎとわかめのスープ	○	ぶたにく だいず とうふ みそ ワカメ	ごめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	624 25.6	旬の食材 きゅうり	
26	金	ごはん	サケのハーブパンこやき あおなのいそあえ だいこんのみそしる	○	サケ のり かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ごめ むぎ パンこ あぶら さとう じゃがいも	バセリ にんにく にんじん もやし こまつな えのき だいこん ねぎ	605 27.9	旬の食材 サケ	
29	月	ビビンバ	やさしいナムル あおなのスープ	○	とりにく ぶたにく たまご みそ ワカメ とうふ	ごめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな きゅうり たまねぎ えのき とうもろこし チンゲンサイ	577 25.6	世界料理給食 韓国	
30	火	ごはん	ホキのあまからあげ おかかあえ みそしる	○	ホキ かつおぶし とうふ みそ ワカメ	ごめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	574 26.6	旬の食材 にんじん	

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。
献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。