



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「食べ物に関心をもとう」

日	行事等	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I初級 - たんぱく質 食塩相当量
8水	ななくさこんだて 七草献立	ななくさ七草 うどん	○	きびなごのごまがらめ 白菜のお浸し 大学まめいも	鶏肉、油揚げ、飲用牛乳、きびなご、ツナ、おかか、大豆	うどん、でん粉、サラダ油、白ごま、さつまいも、さとう、水あめ、黒ごま	にんじん、干し椎茸、だいこん、かぶ、こまつな、せり、ねぎ、はくさい、もやし	553 kcal 26.7 g 1.7 g
9木	6-1児 考案献立	たまごと小松菜の 混ぜご飯	○	コーンとキャベツの和え物 大根と小松菜のみそ汁 くだもの 果物(みかん)	たまご、飲用牛乳、みそ、おかか、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、麦、さとう、白ごま、でん粉、サラダ油、ごま油、じゃがいも	こまつな、しょうが、レモン、キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、ホールコーン、ごぼう、だいこん、みかん	557 kcal 25.5 g 1.7 g
10金	ちゅうもく しょうがい 注目の食材 ほ しいたけ 干し椎茸	ねぎ塩豚丼	○	小松菜と切干の和え物 かまぼこ入りすまし汁	豚肉、飲用牛乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ	米、麦、ごま油、でん粉、さとう、白ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、もやし、レモン、葉ねぎ、こまつな、キャベツ、切干大根、だいこん、干し椎茸	551 kcal 22.4 g 2.0 g
14火	ちゅうもく しょうがい 注目の食材 レモン	チリコンカンサンド	○	レモンドレッシングサラダ クリームスープ くだもの 果物(バナナ)	豚肉、大豆、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、レンズまめ、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム	コッペパン、サラダ油、さとう、アーモンド、じゃがいも、コーンスターチ	玉葱、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、レモン、クリームコーン、ホールコーン、バナナ	600 kcal 25.6 g 2.0 g
15水	6-1児 考案献立	まーぼー豆腐丼	○	春雨サラダ わかめのスープ くだもの 果物(オレンジ)	豚肉、大豆、豆みそ、赤みそ、木綿豆腐、飲用牛乳、ワカメ、鶏肉、たまご	米、麦、サラダ油、さとう、でん粉、緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり、ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、オレンジ	606 kcal 25.5 g 2.0 g
16木	しゅん しょうがい ★旬の食材 だいこん 大根	ごはん	○	さば 鱈のカレー揚げ ひじきのごま和え けんちん汁 くだもの 果物(りんご)	飲用牛乳、サバ、ひじき、木綿豆腐	米、麦、白ごま、でん粉、さとう、ごま油、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ホールコーン、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、りんご	580 kcal 23.0 g 1.5 g
17金	いしかわけん 石川県 郷土料理	ツナとしめじの ごはん	○	しぶに 治部煮 めった汁	ツナ、飲用牛乳、鶏肉、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、麦、サラダ油、白ごま、でん粉、小麦粉、車麩、こんにゃく、さとう、こんにゃく、さつまいも	ぶなしめじ、葉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、こまつな、ごぼう、だいこん	561 kcal 25.8 g 2.2 g
20月	かいこうきねん 開校記念 献立	せきはん 赤飯	○	さわら たらまねぎ 鱈の玉葱ソースかけ かわりきんぴら お祝いすまし汁 くだもの 果物(イチゴ)	ささげ、飲用牛乳、さわら、豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、ワカメ、なると	米、もち米、黒ごま、上新粉、でん粉、サラダ油、さとう、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、白ごま	にんにく、玉葱、ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ、こまつな、いちご	590 kcal 25.6 g 1.9 g
21日	★ 開校記念日							
22水	ちゅうもく しょうがい 注目の食材 ウィンナー	てづく 手作りハムコーン チーズパン	○	ウィンナーのスープ煮 こまつなとツナの炒めもの	豆乳、脱脂粉乳、ロースハム、ダイスチーズ、ピザチーズ、牛乳・調理用、飲用牛乳、豚肉、ウィンナー、レンズまめ、ツナ	強力粉、さとう、バター、じゃがいも、サラダ油	ホールコーン、にんじん、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、こまつな	553 kcal 26.6 g 1.8 g
23木	6-2児 考案献立	ごはん アーモンドふりかけ	○	ツナマヨの厚焼き卵 キャベツときゅうりの塩昆布和え こまつな 小松菜のみそ汁	大豆、飲用牛乳、ツナ、たまご、塩昆布、おかか、鶏肉、赤みそ、白みそ	米、麦、サラダ油、アーモンド、白ごま、さとう、マヨネーズ、ごま油、じゃがいも	ねぎ、玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、ねぎ	556 kcal 24.9 g 2.0 g
24金	さいしよ 最初の 学校給食	おにぎり	○	さけ 鮭の塩焼き あおな 青菜のお浸し えいよう 栄養 栄養みそ汁	飲用牛乳、サケ、おかか、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、ワカメ	米、麦、黒ごま、白ごま、サラダ油、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん	553 kcal 25.9 g 1.8 g
27月	しょうわ 昭和20~ 40年頃 「くじら」	ごはん	○	くじらのケチャップソース いかとわかめの和え物 かぶのみそ汁 くだもの 果物(ぼんかん)	飲用牛乳、くじら肉、ワカメ、イカ、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、麦、でん粉、サラダ油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、玉葱、かぶ、こまつな、ぼんかん	556 kcal 27.8 g 1.8 g
28火	しょうわ 昭和25年頃 「コッペパン」	きなこ揚げパン	○	豆腐とえびのうま煮 ツナとわかめの中華サラダ くだもの 果物(バナナ)	きな粉、飲用牛乳、豚肉、エビ、木綿豆腐、生ワカメ、ツナ	コッペパン、グラニュー糖、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、もやし、バナナ	555 kcal 25.2 g 1.7 g
29水	6-1児 考案献立 しょうわ 昭和40年頃 「スパゲティ」	スパゲッティ ミートソース	○	りんご入りサラダ さっぱり野菜豆乳スープ くだもの 果物(みかん)	レンズまめ、粉チーズ、飲用牛乳、ロースハム、豚肉、豆乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、さとう、小麦粉、さとう、じゃがいも、コーンスターチ	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、ピーマン、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、りんご、干しぶどう、ぶなしめじ、ホールコーン、みかん	608 kcal 25.1 g 1.9 g
30木	しょうわ 昭和50年頃 べいはんきゅうしょく 「米飯給食」	カレーライス	○	カリカリ豆のサラダ ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天ポンチ	豚肉、飲用牛乳、大豆、ツナ、粉寒天、牛乳・調理用	米、麦、じゃがいも、バター、小麦粉、でん粉、サラダ油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、みかん缶、パイン缶、ナタデココ	613 kcal 21.7 g 1.3 g
31金	しゅん しょうがい ★旬の食材 はくさい 白菜	ごはん のりとあさりのつくだ煮	○	こ 小いわしの石垣揚げ ふゆさい 冬野菜のお浸し かきたまみそ汁	のり、あさり、飲用牛乳、小いわし、油揚げ、おかか、木綿豆腐、たまご、白みそ、赤みそ	米、麦、さとう、でん粉、白ごま、黒ごま、サラダ油、じゃがいも	はくさい、こまつな、もやし、えのきたけ、ぶなしめじ、玉葱	551 kcal 25.1 g 1.9 g

学校給食週間
がっこうきゅうしょくもくひょうかん