



日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g		
1	金	《こどもの日献立》 中華ちまき ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	牛乳 ふた肉 ししゃも 青のり とり肉 もすく たまご	もち米 ラード さとう ごま油 油 米粉 はるさめ ごま	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ もやし キャベツ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 えのき チンゲンサイ	550 23.0 2.2	ちゅうかちまき もちごめと、ぐをまぜて つくったおこわを、たけ のかわでつつんで、むし ました。	
7	木	《郷土料理：山口県》 ごはん チキンチキンごぼう けんちょう 大平汁 美生柑	牛乳 とり肉 豆ふ みそ 凍り豆ふ	米 麦 でん粉 油 さとう さと芋 板こんにゃく	ごぼう 枝豆 しょうが にんじん 大根 れんこん しいたけ ねぎ 美生柑	582 24.9 2.2	チキンチキンごぼう とりにくとごぼうをあげ て、あまからいたしてか らめます。	
8	金	《世界の料理：タイ》 カオパット ホキのハーブ焼き ヤムウンセン キャベツスープ	牛乳 ふた肉 エビ ホキ タコ イカ ベーコン	米 麦 バター 油 パン粉 オリーブ油 はるさめ ツイストマカロニ じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ もやし セロリ レモン汁 葉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	594 26.6 2.1	カオパット えびなどをつかった、タ イふうのチャーハンで す。	
11	月	ごはん 小松菜入りたまご焼き 切り干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 ひじき 豆ふ たまご ツナ 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま じゃが芋	にんじん ねぎ 小松菜 切り干し大根 キャベツ もやし ごぼう えのき	614 26.4 2.2	きりほしだいこんのいた めに きりほしだいこんやツ ナ・キャベツなどをいた めあわせます。	
12	火	チーズコーントースト 豆とたこのカレー煮 アスパラセサミサラダ オレンジ	牛乳 ピザチーズ ふた肉 白いんげん豆 レンズ豆 タコ ベーコン	胚芽食パン 卵無マヨネーズ オリーブ油 油 小麦粉 じゃが芋 ごま	ホールコーン にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ オレンジ	605 26.6 2.4	チーズコーントースト コーンとたまねぎ・マヨ ネーズ・チーズを、しょ くパンにのせてやきま す。	
13	水	ごはん ごまひじきふりかけ たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ひじき おにか すけとうだら 豆ふ たまご ハム 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 じゃが芋	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのき 水菜 甘夏みかん	593 26.1 1.8	ごまひじきふりかけ ごま・ひじき・おにか を、しょうゆやさとうで あじつけして、ふりかけ をつくります。	
14	木	スパゲッティ・ミートソース 根菜サラダ チーズケーキ	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆 レンズ豆 クリームチーズ たまご 生クリーム ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト缶 れんこん ごぼう ホールコーン ブロッコリー レモン汁	608 23.4 2.5	こんさいサラダ れんこんやごぼう・にん じんをつかったサラダで す。	
15	金	《運動会応援献立》 ソースかつ丼 小松菜とじゃこの酢味噌和え 沢煮椀	牛乳 ふた肉 ちりめんじゃこ みそ 豆ふ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま すりごま	キャベツ にんじん 小松菜 もやし 大根 えのき	586 24.7 2.2	ソースかつどん うんどうかいおうえんこ んだてです。	
19	火	ハッシュドポークライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ふた肉 レンズ豆 粉チーズ 生クリーム ツナ ヨーグルト	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ	637 21.9 1.5	フルーツヨーグルト みかんかん・パインか ん・おうとうかん・パナ ナを、ヨーグルトとあえ ました。	
20	水	ソース焼きそば いかのカレー揚げ 油揚げのかりかり和え 根菜のすまし汁 美生柑	牛乳 ふた肉 青のり イカ 油揚げ 茎わかめ ハム 豆ふ	油 蒸し中華めん でん粉 ごま油 さとう ごま じゃが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 大根 しめじ ねぎ ごぼう 美生柑	562 30.0 2.8	いかのカレーあげ いかに、しょうがやんに にく・しょうゆであじつ けし、カレーごと、こめ こをまぶしてあげまし た。	
21	木	ごはん さばのごまみそかけ 揚げじゃが芋のごまきんぴら 真沢山すまし汁 メロン	牛乳 サバ みそ ふた肉 さつま揚げ とり肉 油揚げ 豆ふ	米 麦 さとう すりごま ごま油 つきこんにゃく 油 じゃが芋	しょうが にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 メロン	616 28.9 2.1	さばのごまみそかけ さばに、みそやさとう・ すりごまで作ったタレ をかけました。	
22	金	《二之江ペーカー》 びっくりピザパン ベーコンと野菜のソテー ビーンズスープ パナナ	牛乳 豆乳 ベーコン ピザチーズ ウィンナー 白いんげん豆	小麦粉 さとう マーガリン 油 バター オリーブ油 じゃが芋	小松菜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ にんじん なら ホールコーン かな バナナ	637 24.9 2.5	びっくりピザパン ぶあつくて、おおい、 みどりのきじて、ピ ザをつくります。	
25	月	小松菜ごはん きびなごのから揚げ ひじきとコーンの和え物 みそけんちん汁	牛乳 油揚げ ふた肉 きびなご ひじき ツナ 豆ふ みそ	米 麦 油 さとう ごま でん粉 ごま油 さと芋 板こんにゃく	小松菜 ホールコーン キャベツ もやし にんじん 大根 しめじ ねぎ ごぼう	566 23.2 2.4	こまつなごはん こまつなと、あぶらあ げ・ひきにくをごはんに まぜこみます。	

26	火	たまごとチキンのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ	牛乳 とり肉 たまご ふたしバー ベーコン 豆乳 生クリーム	米 麦 バター 油 さとう でん粉 じゃが芋 シエルマカロニ 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 ホールコーン きゅうり	594 24.9 2.3	パスタいりとうにゅうク リームスープ とうにゅうをつかったス ープです。パスタは、シ エルマカロニをつかいま す。
27	水	《2年生：グリーンピースさやむき》 グリーンピースごはん 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	牛乳 ふた肉 大豆 お豆腐 豆乳 ハム おかか たまご わかめ	米 もち米 油 さとう パン粉 でん粉 ごま じゃが芋	グリーンピース にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ	580 28.5 2.3	グリーンピースごはん 2ねんせい、グリーン ピースのさやむきをして くれます。 ゆでて、ごはんにまぜこ みます。
28	木	ツナマヨドック フレンチサラダ 鶏肉のトマト煮 メロン	牛乳 ツナ ハム とり肉 白いんげん豆	コッペパン 卵無マヨネーズ 油 さとう じゃが芋 マーガリン 小麦粉	ホールコーン 玉ねぎ パセリ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン汁 セロリ にんにく マッシュルーム トマト缶 メロン	554 23.6 2.5	ツナマヨドック ツナ・コーン・たまね ぎ・マヨネーズをませ て、パンにはさんでやき ます。
29	金	ごはん のりとあさりの佃煮 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 河内晩柑	牛乳 きざみのり あさり かつお おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう 水あめ でん粉 油 ごま ごま油 じゃが芋	しいたけ しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん 新玉ねぎ 河内晩柑	588 28.4 2.2	かつおのごまがらめ かつおをあげて、ごまや しょうゆ・さとうでつく ったタレをからめます。
★牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分	592 kcal 25.6g 2.2g		

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

しょくじ みつ
食事のマナーを身に付けよう

い しせい た
良い姿勢で食事ができていますか。

ただ しょっき お かた も かた
正しい食器の置き方や持ち方ができていますか。

しょくじ かくにん
食事のマナーを確認し、

き も しょくじ
気持ちよく食事ができるようにしましょう。

いんげん

マメ科インゲンマメ属の一年草で、乾燥させた豆(子実)を利用する「いんげん豆」と、豆が未熟な若いうちに収穫し、さやごと食べる「さやいんげん」があります。

いんげんの原産地は中南米と考えられており、コロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝わりました。日本には江戸時代に中国の隠元禅師が伝えたと言われ、名前の由来になっています。

一般的に、さやいんげんの名で売られているものは、丸さやいんげんという細長い筒状のもので、ほかに、大きく平たい形の平さやいんげん、その中間の丸平さやいんげんもあります。さやいんげんは北海道から沖縄県まで全国で生産されており、収穫量全国一は千葉県です。いんげん豆は北海道が主な産地で、全国の収穫量のうち95%以上を占めています。

※農林水産省「令和6年産野菜生産出荷統計」