



♪こんげつのめあて♪

※物質の都合により、献立が変更になる場合があります。

	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう(あかのなかま)は、まいにちつきます。			えいようか エネルギー たんぱく質 しんじょう たんぱく質
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやくにくなるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをとのえるもの (みどりのなかま)	
8月	○	みそぶたどん	こめ、ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、えだまめ	655 kcal 266 g 21.6 g 2.6 g
		やさしいカミカミあえ	ごま、さとう、ごまあぶら	のり	だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	
		さつまじる	あぶら、さつまいも	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、はくさい、ねぎ	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
9	火	🌸🌸にゅうがくしき🌸🌸				
10水	○	ごはん	こめ			630 kcal 272 g 19.4 g 2.3 g
		しろみざかなのさざれやき	マヨネーズ、パンこ	メルルーサ	パセリ	
		ブロッコリーとれんこんのごまあえ	さとう、ごまあぶら、ごま	ひじき	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、れんこん	
		ワントンスープ	ワントンのかわ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しょうが、ねぎ	
りんご			りんご			
11木	○	ガーリックトースト	パン、マーガリン		にんにく、パセリ	649 kcal 252 g 30.1 g 2.5 g
		ポトフ	あぶら、じゃがいも	とりにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ	
		キャベツとツナのソテー		ツナ	にんじん、しめじ、エリンギ、キャベツ	
		バナナ、チーズ		チーズ	バナナ	
12金	○	ごはん	こめ			609 kcal 236 g 16.0 g 2.2 g
		ししゃものはるまき	はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら	ししゃも		
		にくじゃが	あぶら、じゃがいも、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	
		やさしいのりあえ		わかめ、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし	
きよみオレンジ			きよみオレンジ			
15月	○	🌸🌸 1ねんせい きゅうしょくスタート 🌸🌸				636 kcal 215 g 18.3 g 1.7 g
		むぎごはん	むぎ、こめ			
		ポークカレー	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	ぶたにく、だいず	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご	
		やさしいチップス	あぶら、さつまいも		れんこん、ごぼう	
きよみオレンジ			きよみオレンジ			
16火	○	こくとうパン	パン			662 kcal 257 g 23.3 g 2.4 g
		ハンバーグてりやきソース	さとう、でんぷん、ラード	ぶたにく、とりにく	たまねぎ	
		コーンクリームシチュー	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	とりにく、いんげんまめ、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	
		さくらゼリー(さくらんぼゼリー)	さとう、みずあめ		さくらんぼかじゅう、レモンかじゅう	
17水	○	わかめごはん	こめ	わかめ		653 kcal 258 g 24.3 g 2.8 g
		とりにくのからあげ	ごまあぶら、こむぎこ、でんぷん、あぶら	とりにく	にんにく、しょうが	
		はるさめあえ	はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	あぶらあげ	にんじん、こまつな、もやし、しょうが	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん	
きよみオレンジ			きよみオレンジ			
18木	○	しょくパン、いちごジャム	パン、さとう		いちご	670 kcal 229 g 24.8 g 2.0 g
		はるキャベツのクリームに	あぶら、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、えだまめ	
		かぼちゃコロッケ	さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら		かぼちゃ	
		りんご			りんご	
19金	○	ごはん	こめ			681 kcal 307 g 22.7 g 2.6 g
		てづくりひじきふりかけ	さとう、ごま	ひじき		
		だいずといかのかりかりあげ	でんぷん、あぶら	だいず、いか		
		ポークしゅうまい	パンこ、でんぷん、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	
にくだんごいやさいスープ	ごまあぶら、はるさめ、でんぷん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、たけのこ、ねぎ、こまつな			
オレンジ			オレンジ			
22月	○	カラフルピラフ	あぶら、まーがりん、こめ、もちこめ	ウィンナー	たまねぎ、しめじ、とうもろこし、パプリカ、えだまめ	610 kcal 274 g 22.8 g 2.0 g
		とりにくのトマトソースかけ	オリーブゆ、さとう	とりにく	にんにく、たまねぎ、トマトかん、パセリ	
		ふわふわたまごのスープ	あぶら、じゃがいも、パンこ、マカロニ	ぶたにく、いんげんまめ、チーズ、たまご	たまねぎ、にんじん、パセリ	
		りんご			りんご	
23火	○	テーブルロール	パン			642 kcal 273 g 18.1 g 2.2 g
		ミートソースパヴティ	オリーブゆ、さとう	ぶたにく、レンズまめ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	
		キャベツとコーンのマリネ	さとう、オリーブゆ		キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、とうもろこし	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
24水	○	にんじんそぼろごはん	こめ、あぶら、さとう、ごま	とりにく	しょうが、にんじん、えだまめ	649 kcal 307 g 18.6 g 2.4 g
		ごもくきんぴら	あぶら、ごま	ぶたにく、さつまあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ	
		とんじる	あぶら、じゃがいも	ぶたにく、とうふ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	
		いちごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いちごかじゅう	
25木	○	ミルクロール	パン			703 kcal 336 g 24.6 g 2.6 g
		さけのちはなやき	マヨネーズ、ごま	さけ		
		ジャーマンポテト	じゃがいも、マーガリン	ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、パセリ	
		ミネストローネ	あぶら、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、ぶたにく	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトかん、パセリ	
バナナ			バナナ			
26金	○	ちゅうかどん	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、いか、うすらたまご	しょうが、にんじん、ほししいたけ、きくらげ、たけのこ、はくさい、ねぎ	618 kcal 283 g 18.3 g 2.4 g
		だいずとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	だいず		
		わかめスープ		わかめ、とうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、とうもろこし	
		オレンジ			オレンジ	
30火	○	のりごはん	ごはん	のり		668 kcal 243 g 26.3 g 2.5 g
		さばのカレーあげ	でんぷん、あぶら	さば	しょうが	
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ、しょうが	
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも		にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、こんにゃく、しめじ	
パインアップル			パインアップル			