



日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	その他	エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
1月	ごもちやーはん		イカ、ぶたにく、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら	ほししいたけ、ネギ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが、ピーマン	しお、こしょう、しょうゆ、さけ	591 kcal	こあじのから揚げは、かむかむメニューです。一口30回を目安に、よくかんでいただきます。
	こあじのから揚げ	○	こあじ	あげあぶら、かたくりこ		さけ、しお	28.9 g	
	わんたんじる		ぶたにく	ワントンのかわ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	あつけずり、しょうゆ、さけ、しお、こしょう		
2月	かれーうどん		ぶたにく	かたくりこ、うどん	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、しお、しょうゆ、カレーコ	647 kcal	5月2日は八十八夜です。八十八夜の行事食として、抹茶を使ったマーブルケーキを作りました。
	わかめのあえもの	○	なまわかめ	さとう	もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	22.2 g	
	まっちゃんのマーブルケーキ		たまご、調理用牛乳	さとう、バター、あぶら、こむぎこ、こなご		パウンドケーキ、まっちゃん		
8月	とりにくとやさいのそぼろどん		とりひきにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、しろごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	しょうゆ、みりん、しお	596 kcal	すましじるは、昆布とかつお節で「だし」をとっています。だしをよく味わって食べましょう。
	すましじる	○	とうふ、なまわかめ		にんじん、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、しお、しょうゆ	25.4 g	
	あまなつ				あまなつ			
9月	マーガリンパン			マーガリンパン			601 kcal	ムサカは、ギリシャの料理です。味わいましょう。ムサカの入っていた紙皿は、きれいにさかなくて返しましょう。
	ムサカ	○	ぶたひきにく、ビザチズ	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ホールトマト	あかワイン、しお、こしょう	26.4 g	
	れんずまめのスープ		ぶたにく、レンズまめ	あぶら	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、こまつな	とんこつ、ローリエ、しお、こしょう、しょうゆ		
10月	さんさいおこわ		とりにく、あぶらあげ	こめ、もちごめ、さとう	ほししいたけ、たけのこ、えのきだけ、ぜんまい、にんじん	だしこんぶ、はなかつお、しょうゆ、しお、さけ	624 kcal	呉汁とは、すりつぶした大豆の入ったみそ汁のような料理です。
	さわらのしおこうじやき	○	さわら	しおこうじ			33.8 g	
	ごじる		ぶたにく、とうふ、だいず、しろみそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、だしじる		
11月	わかめごはん		たきこみわかめ	こめ		だしこんぶ、はなかつお	565 kcal	だし汁でじっくり煮た肉じゃがを、味わって食べてほしいと思います。
	にくじゃが	○	ぶたにく	さとう、あぶら、こんにやく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	あつけずり、しょうゆ、さけ、しお	21.1 g	
	ふなきゅうり				きゅうり	しお		
12月	たんたんちやーはん		たまご、ぶたひきにく、あかみそ	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう、かたくりこ	ほししいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが	うすくちしょうゆ、しお、こしょう、さけ、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	622 kcal	タンタンチャーハンは、甘い肉味噌をチャーハンにかけて食べる料理です。
	はるさめスープ	○	ベーコン、ぶたにく、とうふ	普通はるさめ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、こまつな	とんこつ、トリガラ、しお、しろこしょう、しょうゆ	22.8 g	
	かわちばんかん				かわちばんかん			
15月	ハヤシライス		ぶたにく	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	あかワイン、とんこつ、しお、こしょう、タイム、パプリカ、トマトピューレ、ちゅうろうソース	652 kcal	ハニーサラダは、野菜に揚げた千切りのじゃがいもをのせて、はちみつ入りのドレッシングをかける料理です。
	じゃがいものハニーサラダ	○		あげあぶら、じゃがいも、はちみつ、あぶら	にんじん、きゅうり、きゃべつ	しお、す、からしこ	17.4 g	
	れいとうみかん				みかん			
16月	こめこパン			こめこパン			567 kcal	ミネストローネは、具たくさんイタリアのスープ料理です。
	ほきのハーブばんこやき	○	ホキ、エダムこなチーズ	ばんこ、オリーブ油	にんにく	しお、こしょう、しろわいん、パセリ、バジル、ローズマリー	33.0 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、シェマカロニ	せろり、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	とんこつ、ローリエハ、しお、しろこしょう		
17月	ちゅうかどん		ぶたにく、イカ	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ、きくらげ、きゃべつ、にんじん、もやし	さけ、トリガラ、しお、しろこしょう、しょうゆ、オイスターソース	588 kcal	もずくは、沖縄県でとれます。ミネラルやしょくもつせんいがあります。
	もずくスープ	○	とりにく、とうふ、もずく		しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな	トリガラ、さけ、しお、こしょう、しょうゆ	25.1 g	
	キャロットゼリー		こなかてん	さとう	にんじん、オレンジジュース			
18月	ごはん			こめ			583 kcal	一汁二菜の和食を、味わっていただきます。
	さばのびりからやき	○	さば	さんおんとう、かたくりこ、しろごま	しょうが	さけ、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	27.7 g	
	やさいのおひたし		とうふ、あぶらあげ、わかめ、あかみそ、しろみそ		きゃべつ、もやし、にんじん	うすくちしょうゆ、だしじる		
19月	クリームソーススパゲティ		ベーコン、とりにく、調理用牛乳、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、しょうが、アスパラガス	トリガラ、しお、こしょう	631 kcal	ひよこ豆は、別名「ガルバンゾ」とも言います。ほくほくと、おいしいひよこ豆を、味わって食べてほしいと思います。
	ひよこまめいりサラダ	○	ひよこまめ	さとう、あぶら	きゃべつ、もやし、きゅうり	しお、しょうゆ、す	24.9 g	
	あまなつ				あまなつ			
22月	ふりかけごはん		ちりめんじゃこ、けずりぶし、きざみのり	こめ、あぶら、しろごま		しお、しょうゆ	567 kcal	給食では、赤みそと白みそ両方を使い、豚汁を作ります。
	いかのねぎしおやき	○	イカ	さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ	うすくちしょうゆ、しお、さけ	30.7 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにやく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり		
23月	セサミゼノワーズパン		たまご	ミルクパン、バター、さんおんとう、しろすりごま、こむぎこ		ラムしゆ	608 kcal	ゼノワーズパンとは、スポンジケーキの生地をパンに塗って焼いた料理です。
	グリーンサラダ	○		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、アスパラガス	こめず、うすくちしょうゆ、からしこ	23.4 g	
	とうにゅうこめこシチュー		ベーコン、とりにく、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	せろり、たまねぎ、にんじん	とんこつ、しお、こしょう		
24月	ぶるごきどん		ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、しろごま、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、りんご、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ	582 kcal	かわちばんかんの見た目はグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦みはなく、さっぱりとした甘みがあります。
	ころころきゅうり	○			きゅうり	しお	22.2 g	
	かわちばんかん				かわちばんかん			
25月	ふきとわかめのごはん		あぶらあげ、たきこみわかめ	こめ、しろごま	ふき	だしこんぶ、はなかつお、みりん、しょうゆ、さけ、だしじる	613 kcal	ふきは日本が原産の野菜です。今が旬のふきを味わいましょう。
	かつおのあげに	○	かつお	あげあぶら、かたくりこ、さとう	しょうが	しょうゆ、さけ	32.9 g	
	みそじる		とうふ、なまわかめ、あかみそ、しろみそ		きゃべつ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり		
26月	ひやしごまだれうどん		ポークハム、たまご、しろみそ、あかみそ	うどん、あぶら、さとう、しろすりごま	にんじん、もやし、きゅうり	しお、はなかつお、しょうゆ、みりん	613 kcal	ポテトの香味あえのじゃがいもは、ビタミンCやしょくもつせんいがあります。
	ぼてとのこみあえ	○	あおのり	じゃがいも		しお、こしょう	26.5 g	
	あまなつ				あまなつ			
29月	あんかけごはん		ぶたにく、イカ	こめ、あぶら、こんにやく、さとう、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きゃべつ、こまつな	さけ、しょうゆ、とんこつ、しお	592 kcal	すいかは、熊本県・千葉県・茨城県でたくさん作られます。
	こんにやくのびりに	○		ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう	ごぼう	しちみつがらし、あつけずり、みりん、しょうゆ	21.8 g	
	スイカ				こだますいか			
30月	ココアパン			ココアパン			608 kcal	シェパードパイは、ミートソースにマッシュポテトとチーズをのせ、オーブンで焼く料理です。
	シェパードパイ	○	ぶたひきにく、調理用牛乳、なまクリーム、ビザチズ	あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	あかワイン、ナツメグ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、パセリ	25.3 g	
	エビーシースープ		とりにく	あぶら、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな	さけ、とんこつ、トリガラ、ローリエハ、しお、しろこしょう		
31月	おかかごはん		けずりぶし	こめ、しろごま		みりん、しょうゆ	594 kcal	和食は、ごはんを左側、汁物を右側に置きます。和食を、味わって食べてほしいと思います。
	きりぼしだいこんのあつやきたまご	○	とりひきにく、たまご	あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、きりぼしだいこん	しお、うすくちしょうゆ、だしじる、しょうゆ、さけ	26.2 g	
	みそじる		なまわかめ、あぶらあげ、しろみそ		だいこん、たまねぎ	だしこんぶ、はなかつお		

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。