



献*立*表



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 木	冷やし五目うどん	○	とりにく・あぶらあげ	うどん・ごまあぶら・さとう	にんにく・もやし・こまつな・きゅうり	554 kca	河内晩柑は、熊本県や愛媛県でたくさん作られている果物です。
	ガーリックじゃがバター			バター・じゃがいも	にんにく	20.2 g	
	くだもの(河内晩柑)				かわちばんかん		
2 金	わかめごはん	○	わかめ	こめ・しろごま		667 kca	人気のわかめごはんを作ります。野菜たっぷりの卵焼きもおいしいです。
	五目玉子焼き		ぶたひきにく あぶらあげ・たまご	あぶら・さとう	ほししいたけ・たけのこ・にんじん ほうれんそう	28.6 g	
	豚汁		ぶたにく・とうふ・みそ	こんにやく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・たまねぎ・だいこん こまつな		
5 月	ねぎ塩豚丼	○	ぶたにく	こめ・押麦・あぶら・ごまあぶら しろごま・でんぶん	にんにく・ねぎ・もやし・たまねぎ・レモン	625 kca	豚肉は、疲れをとる働きがあります。暑さに負けない体をつくりましょう。
	豆腐とわかめのスープ		ぶたにく・とうふ なまわかめ	あぶら・でんぶん ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・もやし	22.9 g	
	くだもの(すいか)				すいか		
6 火	ごはん	○		こめ		584 kca	和食の献立です。ごはんは、左！汁は、右！正しい位置におきましょう。
	鮭のごましょうゆ焼き		さけ	あぶら・さとう・しろごま		24.8 g	
	おひたし				きゃべつ・もやし・こまつな		
	かきたま汁		とりにく・たまご	でんぶん	にんじん・たまねぎ・えのきたけ		
7 水	七夕寿司	○	とりにく・あぶらあげ たまご	こめ・さとう・あぶら	かんぴょう・ほししいたけ・にんじん れんこん・いんげん	590 kca	年に1度の七夕献立です。七夕寿司には、たくさんの具が入っています。七夕らしいお料理をおいしくいただきます。
	舟きゅうり				きゅうり	23.5 g	
	七夕汁		とりにく・とうふ	そうめん・おふ	にんじん・たまねぎ		
8 木	きなこ揚げパン	○	きなこ	あげあぶら・ミルクパン グラニューとう		615 kca	きなこは、大豆から作られる食べ物です。揚げパンをおいしくいただきます。
	グリーンサラダ			さとう・ねりごま ごまあぶら		22.4 g	
	レンズ豆のスープ		ベーコン・ぶたにく レンズまめ	あぶら・じゃがいも			
9 金	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ・押麦・ごまあぶら あぶら	ねぎ・しょうが・キムチ・にら	642 kca	キムチと豚肉をつかっておいしいチャーハンを作ります。
	小アジの唐揚げ		こあじ	あげあぶら・でんぶん		25.3 g	
	わかめとたまごのスープ		とりにく・なまわかめ・ たまご		にんじん・たまねぎ・こまつな・もやし		
12 月	じゃこと枝豆のごはん	○	ちりめんじゃこ	こめ・さんおんとう しろごま	しょうが・えだまめ	573 kca	ごはんの枝豆、とうがんじるのとうがらが旬の野菜です。夏野菜をしっかり食べて、体の調子を整えましょう。
	いかのしょうがやき		いか		しょうが	31.5 g	
	冬瓜汁		とりにく・あぶらあげ とうふ		しょうが・にんじん・とうがん ねぎ・こまつな		
13 火	冷やしタンタン麺	○	ぶたひきにく・みそ	ラーメン・あぶら・さとう しろごま・ねりごま	にんにく・しょうが・ほししいたけ・にんじん もやし・きゅうり・チンゲンサイ	738 kca	ビーンズポテトは、大豆とじゃがいもを油で揚げて、塩こしょう、パプリカパウダー、ガーリックパウダーと絡めた料理です。
	ビーンズポテト		だいず	あげあぶら・じゃがいも		31.4 g	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ		
14 水	ごはん	○		こめ		620 kca	和食の献立です。ごはんは、左！汁は、右！正しい位置におき、和食を味わいましょう。
	さばの塩焼き		さば	あぶら		27.1 g	
	ごまあえ			しろごま・さとう	きゃべつ・にんじん・もやし・こまつな		
	なめこ汁		とうふ・みそ なまわかめ	じゃがいも	たまねぎ・なめこ・ねぎ		
15 木	ココアパン	○		ココアパン		631 kca	夏が旬のかぼちゃを使ったグラタンを味わっていただきます。
	かぼちゃのグラタン		とりにく・調理用牛乳 とうにゅう・こなチーズ	あぶら・マカロニ・バター こむぎこ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・パセリ	22.2 g	
	トマトの野菜スープ		ベーコン	あぶら	セロリ・たまねぎ・きゃべつ・しょうが ホールトマト・パセリ		
16 金	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・セロリ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム	711 kca	じゃがいものハニーサラダは人気があります。はちみつ入りのドレッシングがおいしいです。
	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	17.5 g	
	くだもの(河内晩柑)				かわちばんかん		
19 月	ごはん	○		こめ		667 kca	魚のアジは、味がよいことから「アジ」と呼ばれるようになったそうです。夏が旬のアジをおいしくいただきます。
	あじフライ		あじ	あげあぶら・こむぎこ パンこ		28.4 g	
	浅漬け				きゃべつ・きゅうり・にんじん・しょうが		
	みそしる		みそ・なまわかめ とうふ	じゃがいも	たまねぎ・こまつな		



