

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1 水	ごはん	牛乳	笹かまヨ焼き わかめの和えもの カレー肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 ごま油 米油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	801	29.5	19.8	2.5
2 木	若菜ごはん	牛乳	厚揚げのみそマヨチーズ焼き 小松菜ごまおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 厚揚げ みそ チーズ かまぼこ わかめ	米 大麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	コーン 高菜漬 にんにく 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	723	26.9	22.0	3.1
7 火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくと小松菜のサラダ 角チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 ごま油 ごま ラード	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく 小松菜 コーン キャベツ	805	25.9	21.1	2.4
8 水	丸パン	牛乳	メンチカツ キャベツとツナのサラダ 野菜とパスタのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ハム 大豆	丸パン 砂糖 米油 米粉 じゃがいも マカロニ ラード なたね油	キャベツ 玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく にんじん トマト パセリ	807	34.3	27.4	3.1
9 木	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまあえ 山菜入りみそ汁	油揚げ 牛乳 めぎす 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米粉 米油 ごま	にんじん たけのこ もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ わらび ぜんまい えのき 水菜 ごぼう 長ねぎ たけのこ 山うど	740	30.9	22.8	2.8
10 金	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ なると	米 ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 春雨	にんにく 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし 小松菜	738	26.8	15.9	2.3
13 月	ごはん	牛乳	ミニ春巻 もやしと大豆のツナあえ 五目中華煮	牛乳 豚肉 ツナ 青大豆 豆腐	米 米油 緑豆春雨 小麦粉 米粉 ラード じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	832	26.3	26.2	2.0
14 火	ごはん	牛乳	【3年生が考えた献立】 さばのみそ煮 春雨サラダ 新じゃがのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ 大豆	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	799	32.6	21.0	2.4
15 水	ごはん	牛乳	手作りひじき卵焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	牛乳 卵 チーズ ひじき さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	玉ねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん かぶ かぶの葉 キャベツ	778	28.5	22.8	2.4
16 木	ゆで中華麺	牛乳	ごまみそ坦々めん 中華サラダ 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 片口いわし	中華麺 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	881	37.3	26.9	2.4
17 金	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん 切り干し大根のツナマヨあえ 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 わかめ	米 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 切干大根 もやし 小松菜 玉ねぎ メンマ	756	29.4	21.9	2.5
20 月	麦ごはん	牛乳	セルフのピビンパ キャベツの中華風スープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 なると 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	749	25.1	18.0	2.2
21 火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ ひじきサラダ にらたまみそ汁	牛乳 かつお ひじき 卵 みそ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	しょうが もやし コーン 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ にら	794	30.7	19.1	2.5
22 水	ごはん	牛乳	【3年生が考えた献立】 とりの唐揚げ のり酢あえ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 でんぷん 米油	しょうが にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	820	31.3	27.9	2.3
23 木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ ごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	792	35.2	15.9	2.1
24 金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル うずら卵入り五目マーボー	牛乳 いわし 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ うずら卵 みそ	米 砂糖 じゃがいも ごま油 米油 でんぷん 米パン粉	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ メンマ にら	855	32.7	25.6	2.1
27 月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 夏みかんサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ 甘夏みかん	833	25.6	19.0	2.1
28 火	ごはん	牛乳	【3年生が考えた献立】 鮭の塩こうじ焼き ごまゆかりあえ 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 赤しそ 玉ねぎこんにやく 長ねぎ	724	34.6	15.5	2.4
29 水	黒糖こめ粉パン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラのクリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 黒砂糖 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉 大豆油 なたね油	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス	841	35.7	25.8	2.9
30 木	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしとにらの炒めもの ビーフンスープ	牛乳 あじ みそ 豚肉 豆腐 なると	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 ビーフン ごま油	にんにく にんじん もやし 切干大根 にら 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	776	34.4	20.3	2.3
31 金	ごはん	牛乳	【3年生が考えた献立】 ハンバーグケチャップソース こまつなとハムのあえもの ポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム ウインナー 大豆 白いんげん豆	米 ごま パン粉 じゃがいも ラード	玉ねぎ 小松菜 もやし ブルーネ にんじん キャベツ	732	27.2	15.5	2.3

一食平均エネルギー：789 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：21.4 g

食塩：2.4 g

今月は、3年生が昨年度家庭科で考えた献立が登場します。お楽しみに！

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。