



日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 カルシウム
1月	ごはん	○	レモン風味からあげ 粉吹き芋 キャベツスープ	鶏肉,豚肉	米,かたくり粉,キャノーラ油, 三温糖,じゃがいも	レモン,玉葱,キャベツ, にんじん,とうもろこし	874 kcal 34.0 g 35.4 g 266 mg
2火	チキンライス	○	ポトフ	鶏肉,ベーコン,ウインナー,豚肉	米,キャノーラ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン, キャベツ,セロリー	774 kcal 25.8 g 27.6 g 282 mg
8月	豚丼	○	中華風スープ	豚肉,鶏肉	米,キャノーラ油,三温糖,かたくり粉	しょうが,玉葱,葉ねぎ,たけのこ, にんじん,とうもろこし	784 kcal 39.4 g 22.3 g 270 mg
9火	カレーライス		福神漬 フルーツヨーグルトあえ	豚肉,ヨーグルト	米,キャノーラ油,じゃがいも, バター,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱, にんじん,大根(福神漬), みかん,りんご	736 kcal 18.1 g 15.2 g 97 mg
10水	ごはん	○	切り干し大根の煮物 マカロニサラダ 手作りふりかけ	油揚げ,鶏肉,平天,かつお節, ハム,しらす,塩昆布	米,三温糖,マカロニ, マヨネーズ,ごま	切干しだいこん,にんじん,きゅうり	749 kcal 26.0 g 23.7 g 381 mg
11木	ごはん		さばの唐揚げねぎソースかけ ばんさんすう	さば,ハム	米,かたくり粉,コーン油, 三温糖,ごま油,キャノーラ油, ごま,マロニー	しょうが,葉ねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん	656 kcal 23.5 g 19.5 g 58 mg
12金	ごはん	○	タッカルビ ワンタンスープ	鶏肉,みそ,豚肉	米,三温糖,じゃがいも, キャノーラ油,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,キャベツ,葉ねぎ	807 kcal 29.9 g 27.5 g 311 mg
15月	ごはん	○	ぶりの照り焼き キャベツのおかか和え 沢煮椀	ぶり,かつお節,豚肉	米,三温糖	キャベツ,にんじん,えのきたけ, だいこん,葉ねぎ	726 kcal 33.4 g 25.5 g 280 mg
16火	ごはん		豆腐のしょうゆ煮 大根のさっぱりサラダ	豆腐,豚肉,ツナ	米,キャノーラ油,三温糖, かたくり粉,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん たけのこ,エリンギ,だいこん,きゅうり	709 kcal 24.3 g 27.9 g 158 mg
17水	ごはん	○	クリームシチュー ハムサラダ	牛乳,鶏肉,ハム	米,じゃがいも,キャノーラ油, 薄力粉,バター	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり	816 kcal 26.6 g 30.5 g 333 mg
18木	中間テスト 給食なし						
19金	ごはん	○	豚肉と大豆のみそ炒め 大根サラダ	豚肉,みそ,大豆,竹輪	米,つきこんやく,キャノーラ油, 三温糖,マヨネーズ	しょうが,にんにく,キャベツ, にんじん,だいこん,きゅうり	784 kcal 32.4 g 28.9 g 337 mg
22月	五目ずし	○	豚汁 ヨーグルト	こんぶ,ツナ,高野豆腐,たまご, 豚肉,豆腐,みそ,ヨーグルト	米,三温糖,つきこんやく, キャノーラ油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たけのこ, 玉葱,葉ねぎ	774 kcal 31.1 g 25.5 g 450 mg
23火	ごはん		しいらの揚げ煮 ごま酢和え	しいら	米,かたくり粉,コーン油,三温糖, ごま,ごま油	しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,とうもろこし	660 kcal 23.0 g 17.6 g 71 mg
24水	ごはん	○	麻婆豆腐 キャベツのごまネーズ和え	豆腐,豚肉,みそ,竹輪	米,キャノーラ油,三温糖,ごま油, かたくり粉,マヨネーズ,ごま	しょうが,にんにく,葉ねぎ, 玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	831 kcal 33.0 g 34.7 g 438 mg
25木	ごはん		和風ハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	米,パン粉,三温糖,かたくり粉	玉葱,ごぼう,だいこん, にんじん,えのきたけ	662 kcal 28.7 g 15.9 g 107 mg
26金	ごはん	○	ペネトマトソース 野菜スープ	牛肉,豚肉	米,ペネネ,キャノーラ油,三温糖	にんにく,玉葱,セロリー,トマト, はくさい,にんじん,チンゲン菜, とうもろこし	803 kcal 26.3 g 20.2 g 294 mg
29月	ごはん	○	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜炒め	厚揚げ,鶏肉,豚肉	米,三温糖,キャノーラ油,かたくり粉	しょうが,にんじん, ピーマン,玉葱,キャベツ	817 kcal 32.0 g 32.8 g 489 mg
30火	ごはん		八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉,うずら卵,大豆,しらす	米,キャノーラ油,かたくり粉, ごま油,三温糖,コーン油	にんじん,チンゲン菜, はくさい,玉葱,たけのこ	779 kcal 26.1 g 32.8 g 137 mg
31水	ドライカレー	○	ツナポテサラダ	豚肉,ツナ	米,キャノーラ油,じゃがいも, マヨネーズ	玉葱,にんじん,ピーマン, にんにく,きゅうり	814 kcal 27.9 g 31.7 g 287 mg

*材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

せい かつ ととの
生活リズムを整えるには...

あさ ひる ゆう しよく き じかん た たいせつ
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



れんきゆうちゆう はやね はやお こころ
連休中も早寝・早起きを心がけましょう!