



| ／<br>曜  | 献立                                                          | 赤の仲間＞おもに体をつくるものになる |                |             | ＜緑の仲間＞おもに体の調子を整えるものになる |                                                  | ＜黄色の仲間＞おもにエネルギーのもとになる |                                              | その他（調味料） | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分 |
|---------|-------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-------------|------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|----------|--------------------------------|
|         |                                                             | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>淡色野菜 ・ きのこと 果物   | 5群<br>穀類・いも類                                     | 6群<br>油脂類・種実類         |                                              |          |                                |
| 8       | ごはん / 牛乳<br>さばの味噌煮<br>アーモンド和え                               |                    |                |             |                        | ごはん<br>砂糖                                        |                       |                                              |          | 687                            |
| すい<br>水 | だご汁                                                         | 鶏肉 油揚げ             | いりこ（だし） スキムミルク | にんじん        | 大根 しいたけ ねぎ             | 薄力粉 白玉粉                                          |                       | しょうゆ 薄口しょうゆ 塩                                |          | 2                              |
|         | ごはん / 牛乳<br>鶏ごぼうの揚げがらめ<br>パンサンスー                            |                    |                |             |                        | ごはん<br>砂糖 かたくり粉                                  | ごま 油<br>ごま油           | しょうゆ 酒<br>しょうゆ 酢                             |          | 676<br>27.0<br>19.1            |
| もく<br>木 | 白菜のみそ汁                                                      | 厚揚げ みそ             | いりこ（だし） わかめ    | ねぎ          | 白菜 玉ねぎ                 |                                                  |                       | しょうゆ 酢                                       |          | 2.6                            |
|         | ごはん / 牛乳<br>や焼きぎょうざ<br>棒々鶏                                  |                    |                |             | キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく  | ごはん<br>砂糖 餃子の皮                                   | ごま油                   | しょうゆ 塩                                       |          | 654<br>25.5                    |
| さん<br>金 | ピリ辛豆乳スープ                                                    | 豚肉 みそ 豆乳           |                |             | きゅうり もやし しょうが          | 砂糖                                               | ごま 油                  | しょうゆ 酢                                       |          | 18.7                           |
|         | 赤飯 / 牛乳<br>ぶりの照り焼き<br>紅白なます                                 | あずき 小豆<br>ぶり       |                |             | しょうが<br>大根             | 砂糖                                               |                       | しょうゆ みりん 酒<br>塩 薄口しょうゆ 酢                     |          | 2.9<br>29.6                    |
| もく<br>火 | 雑煮                                                          | 鶏肉 かつお節（だし）        | 昆布（だし）         | にんじん ねぎ     | 大根 干しいたけ               | もち（赤・白）                                          |                       | しょうゆ 薄口しょうゆ                                  |          | 2.6                            |
|         | フレンチトースト / 牛乳<br>ペンネとブロッコリーの炒め物                             |                    |                |             |                        | パン グラニュー糖                                        | バター                   | ブリンの素                                        |          | 723<br>28                      |
| すい<br>水 | ピーフシチュー                                                     | 牛肉                 |                | にんじん        | 玉ねぎ エリンギ にんにく          | じゃがいも 砂糖                                         | バター 生クリーム             | しょうゆ 中濃だし                                    |          | 32.2/30.0                      |
| 16      | ごはん / 牛乳<br>いわしのおかか煮<br>れんこんきんぴら<br>具だくさんみそ汁                |                    |                |             |                        | ごはん<br>砂糖                                        | ごま 油                  | しょうゆ<br>しょうゆ みりん 酒<br>塩 薄口しょうゆ 酢             |          | 678<br>28.5<br>17.8<br>2.8     |
|         | もち（みたらし味）                                                   |                    |                |             |                        | もち 砂糖 かたくり粉                                      |                       | しょうゆ みりん                                     |          |                                |
| 17      | ごはん / 牛乳<br>れんこんハンバーグ<br>温野菜のバター炒め<br>大根と油揚げのみそ汁            |                    |                |             |                        | ごはん<br>砂糖 パン粉 かたくり粉                              |                       | しょうゆ みりん<br>塩 しょうゆ しょうゆ みりん<br>塩 こしょう        |          | 745<br>28.7<br>27<br>3.3       |
|         | 今日から給食週間です。給食では、各地の味を知ってもらうために「ぐーっと九州味めぐり」を行います。＊太字が郷土料理ですよ |                    |                |             |                        |                                                  |                       |                                              |          |                                |
| 20      | ごはん / 牛乳<br>さんまのしょうが煮<br>クービリチー<br>もずくスープ                   |                    |                |             |                        | ごはん<br>砂糖 かたくり粉                                  |                       | しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ 薄口しょうゆ 中濃だし |          | 745<br>27.5<br>24.2<br>2.2     |
|         | サーターアンダギー                                                   | たまご                |                |             |                        | 黒砂糖 薄力粉                                          | あぶら 油                 | ベーキングパウダー                                    |          |                                |
| 21      | とりめし / 牛乳<br>水菜と大根のおかか和え<br>かぼちゃのみそ汁<br>やせうま                |                    |                |             |                        | ごはん 砂糖<br>大根<br>たま 玉ねぎ                           | あぶら 油                 | しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ うすくち 薄口しょうゆ<br>塩          |          | 659<br>24.2<br>15.3<br>2.6     |
|         | コッペパン / 牛乳<br>チキン南蛮<br>ほうれん草とコーンのサラダ                        |                    |                |             |                        | パン<br>たま 玉ねぎ<br>ほうれん草 大根 とうもろこし レモン（果汁）          | あぶら 油                 | しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ うすくち 薄口しょうゆ               |          | 654<br>30.9<br>33.6            |
| すい<br>水 | ポトフ                                                         | フィンナー              |                | にんじん ブロッコリー | キャベツ 玉ねぎ かぶ            | じゃがいも                                            |                       | コンソメ 塩 こしょう                                  |          | 2.5                            |
|         | ごはん / 牛乳<br>手作りさつま揚げ<br>キャベツ炒め                              |                    |                |             |                        | ごはん<br>さつまいも 砂糖 かたくり粉                            | 油                     | しょうゆ 塩 酒                                     |          | 645<br>23.2                    |
| もく<br>木 | さつま汁                                                        | 鶏肉 厚揚げ みそ          | いりこ（だし）        | にんじん ねぎ     | ごぼう                    | さつまいも こんにゃく                                      |                       |                                              |          | 2.4                            |
|         | 高菜ごはん / 牛乳<br>豚ニラ炒め<br>タイビーエン                               |                    |                |             |                        | ごはん 砂糖<br>ごま油 ごま                                 | あぶら 油                 | しょうゆ みりん 酒<br>しょうゆ うすくち 中濃だし オイスターソース        |          | 686<br>25.1<br>19.9/19         |
| 27      | ごはん / 牛乳<br>さばのゆずみそ煮<br>チンゲンサイののり和え                         |                    |                |             |                        | ごはん<br>米粉 砂糖                                     |                       | しょうゆ みりん 塩                                   |          | 673<br>22.8<br>16.9            |
|         | 温泉湯豆腐 / みかん                                                 |                    |                |             |                        |                                                  |                       | 塩 薄口しょうゆ 酒                                   |          | 2.4                            |
| 28      | ごはん / 牛乳<br>ごぼううどん（うどん）<br>（ごぼう天）                           |                    |                |             |                        | ごはん<br>うどん 砂糖                                    | あぶら 油                 | しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒<br>塩                       |          | 674<br>28.2<br>23.2            |
|         | 白菜の塩昆布和え                                                    |                    |                |             |                        | さとう 砂糖                                           |                       | うすくち 薄口しょうゆ                                  |          | 1.7                            |
| 29      | ごはん / 牛乳<br>アジフライ<br>浦上そば                                   |                    |                |             |                        | ごはん<br>かたくり粉                                     | あぶら 油                 |                                              |          | 673<br>22.8                    |
|         | ヒカド                                                         | 鶏肉 かつお節（だし）        | 昆布（だし）         | にんじん ねぎ     | 大根 ぶなしめじ               | さつまいも                                            |                       | うすくち 薄口しょうゆ 塩 酒                              |          | 16.9<br>2.4                    |
| 30      | ナン / 牛乳<br>キーマカレー<br>カイソウ<br>海藻サラダ                          |                    |                |             |                        | ナン<br>たま 玉ねぎ なす エリンギ にんにく しょうが<br>きゅうり 大根 とうもろこし | あぶら 油                 | カレールウ<br>ワフワ<br>和風ドレッシング                     |          | 716<br>22.2<br>25.1            |
|         | みかんゼリー                                                      |                    |                |             |                        | みかんゼリー                                           |                       |                                              |          | 2.0                            |
| 31      | ごはん / 牛乳<br>大根と豚肉の味噌煮込み<br>大学芋                              |                    |                |             |                        | ごはん<br>こんにゃく 砂糖                                  |                       | うすくち 薄口しょうゆ                                  |          | 688<br>24.2                    |
|         | 野菜の酢の物                                                      | ちくわ                | わかめ            | にんじん        | もやし きゅうり               | さとう 砂糖                                           | ごま 油                  | みりん しょうゆ 酢<br>酢 薄口しょうゆ 塩                     |          | 19.4<br>1.6                    |