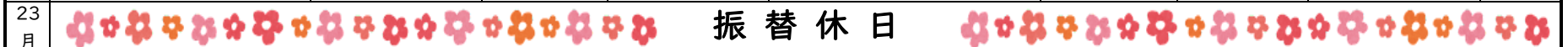
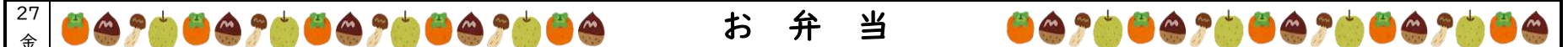




日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
2月	ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		玉ねぎ 干しいたけ	ご飯		テンメンジャン 中華だし	829
	マーボー豆腐	豆腐 みそ		にんじん にら	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	31.6
	ギョーザ	ギョーザ							25.9
	海藻サラダ	鶏ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.5
3月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			734
	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒	30.8
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	15.5
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう しいたけ		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	2.1
4月	給食なし								
5月	給食なし								
6月	じゃこわかめご飯 / 牛乳	卵 豚肉	しらす干し/牛乳			ご飯	ごま	わかめふりかけ	760
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 かつお節		にんじん	ゴーヤ もやし	砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酒	26.3
	冬瓜のそぼろ汁	鶏ひき肉	昆布(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ ごぼう	かたくり粉	油	塩 酒 しょうゆ	22.1
	フレッシュパイン	かつお節(だし)			パイナップル				2.3
9月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			717
	牛肉と春雨のねぎ塩炒め	牛肉		ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ レモン汁	春雨 砂糖	ごま油	塩 こしょう 中華だし	22.5
	カレーポテト			パセリ		じゃがいも	油	塩 こしょう カレー粉 コンソメ	17.9
	たまごスープ	卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.8
10月	ご飯(のり) / 牛乳	豆乳	のり/牛乳		えのき にんにく しょうが	ご飯	油	しょうゆ 塩 酒	753
	豆乳坦々うどん	豚ひき肉 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	豆板醤 中華だし	24.8
	きゅうりの梅和え	鶏ささみ かつお節		にんじん	大根 きゅうり 梅	砂糖		しょうゆ	20.2
	根菜チップス				れんこん ごぼう	さつまいも	油	塩	2.4
11月	ピザドック / 牛乳	ベーコン	/牛乳 チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン	油	塩 ピザソース こしょう ケチャップ	785 37.2
	アスパラとチキンのガーリックソテー	鶏肉		アスパラ にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく		オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	25.8
	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		にんじん 枝豆	玉ねぎ 大根		油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	3.2
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			790
12月	鮭フライ(タルタルソース)	鮭フライ		パセリ	玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	26.5
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ みりん	22.8
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう				2.1
	とふめし / 牛乳	豆腐 さば	/牛乳	味めぐり ～日本各地の料理 兵庫県～		ご飯 砂糖	油	しょうゆ みりん	708 27.0
13月	なすと豚肉のしょうが炒め	豚肉		いんげん パプリカ	もやし なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	18.2
	ばち汁	油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ 白菜	そうめん		塩 酒 しょうゆ	2.7

日／曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
16月	 敬老の日								
17火	ご飯 / 牛乳	お月見献立	/牛乳			ご飯		酒 しょうゆ	787
	柳川風煮	豚肉 卵		にんじん きぬさや	玉ねぎ ごぼう しいたけ	砂糖	油	塩 みりん	27.7
	さつまいも汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	さつまいも		酒 塩 しょうゆ	18.5
	お月見団子	きな粉	今日は「中秋の名月」 天気がよければ、月を見てみましょう			白玉餅 砂糖		塩	1.9
18水	ホットドック / 牛乳		/牛乳			パン			830
	(ウインナー)	ウインナー						酒 ケチャップ ソース	32.9
	(野菜ソース)	豚ひき肉		ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	油	コンソメ 塩 こしょう	37.8
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ ルウ	3.1
19木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	784
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 かたくり粉	油	酒 しょうゆ	27.7
	れんこんのごまみそ和え	ツナ みそ		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ	しょうゆ	26.4
	わかめとレタスのスープ	豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ えのき 白菜			塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	2.5
20金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			850
	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	31.9
	卵の花炒り	おから さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	33.8
	もやしと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう				3.0
23月	 振替休日								
24火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			731
	いわしの梅煮	いわしの梅煮						塩 こしょう みりん	28.4
	ビーフン野菜炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	ビーフン	油	しょうゆ 酒	17.6
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.5
25水	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		しょうが チャツネ	ご飯		ソース ピューレ	842
	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ケチャップ	24.6
	カリカリベーコンのイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ	大根 きゅうり レタス レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	26.5
	オレンジ				オレンジ				2.7
26木	ソーダブレット / 牛乳		ヨーグルト チーズ/牛乳	パセリ		小麦粉 砂糖	ごま	ベーキングパウダー 塩	765
	ペンネのボロネーゼ	牛ひき肉 豚ひき肉	生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブ油	こしょう デミグラス 塩 コンソメ ソース	29.7
	野菜スープ	ウインナー		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 塩	23.8
	ヨーグルト		ヨーグルト					こしょう しょうゆ	3.2
27金	 お 弁 当								
30月	ピリ辛高菜チャーハン / 牛乳	豚肉 卵	/牛乳	にんじん	高菜漬け	ご飯 砂糖	ラー油 油	しょうゆ 酒 中華だし	738
	肉団子とれんこんの甘酢炒め	肉団子		にんじん	れんこん 玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒	26.1
				ピーマン	にんにく しょうが	かたくり粉		酢 塩	15.7
	豆腐の中華スープ	豆腐 かにかま		ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのき		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	3.2