



日曜	こん だて めい 献立名	おもに体をつくる食品 <small>おもと</small>		おもに体の調子を整える食品 <small>おもと</small>		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		たんぱく質 <small>たんぱく</small>	無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン		炭水化物 <small>たんすい かわ ぶつ</small>	脂質 <small>ししつ</small>			
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類			
1 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さやいんげんは いんげんまめをみじくくうちにしゅうかくし さやごとたべるやさしいです。「いんげん」きんとというおぼうさんが にほんにつたえたため このなまえがついたといわれています。	669	31.3
	いわしのにつけ	いわし		うめ						
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく、たまご		さやいんげん たまねぎ、ごぼう はくさい		さとう				
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう もやし		さとう	ごま			
2 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		マーマレードはジャムのなかまで オレンジやみかんなどの かんきつ果のくだものからつくられます。マーマレードは くだものかわがはいっているのが ちょうやうです。	686	33.8
	わかどりのマーマレードやき	とりにく				マーマレード				
	あさりのチャウダー	あさり、ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ オリブオイル			
	コールスロー たくじょうコールスロドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
3 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		きらずあげは なにからでできているか知っていますか？ぜひ「おから」です。おからは だいたいすからとうにゅうをつくときにでるしほりかすで これをあぶらであげたものがきらずあげです。よくかんでたべましょう。	607	27.6
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	ふだまじる	とりにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ	ふ				
	もやしときゅうりのあえもの きらずあげ				もやし、きゅうり	さとう	きらずあげ			
4 金	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		4ねんに1かいひらかれるラグビーワールドカップが ことしはにほんでひらかれています。あんじょうしのことなりのとよしでも しあいがおこなわれています。きょうはラグビーおうえんチーズがつきます。	656	26.5
	かんとんふうラーメン	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい、もやし メンマ、きくらげ	でんぶん				
	あげこめこぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら			
	きゅうりのナムル ラグビーおうえんチーズ		のり チーズ		きゅうり		ごま、ごまあぶら			
7 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		くりは あきがしゅんのたべものです。にほんでは くりきんとんやくりごはんなどに してたべますが がいこくでも「マロングラッセ」や「てんしんあまぐり」などの くりりょうりがあります。	613	22.1
	くりいりませごはんのぐ	とりにく		にんじん	しめじ 	さとう	くり 			
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	すましじる <small>ごはんとまぜてたべましょう。</small>	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
8 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「みぞれ」は ゆきとあめがまざって ふるもののことをいいます。だいこんおろしが みぞれにしていることから だいこんおろしをつかったりょうりのなまえにつけられます。	670	30.0
	さばのみぞれに	さば			だいこん					
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ、なまあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、はくさい しろねぎ	さとう				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
9 水	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		みんながだいすきなやきそば。おはあさんがやきそばをつくりはじめます。しかし ようじをおもいだしてとちゅうでどこかへいってしまっています。みんなのあじつけてどんなやきそばになったかな？	669	28.0
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん、ピーマン	キャベツ、しょうが もやし	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	☎ねぼろヨーグルト	とじよコラボメニュー 「やきそば ほんほん」	ヨーグルト							
10 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		はちはいじのゆらいは「とうふ1ちょうで 8にんぶんをつくることのできるから」や「8はいおかわりしてしまうほど おいしいから」というせつがあります。	672	24.6
	とりにくのあまがらめ	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	はちはいじ	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	こんにやく、ごぼう だいこん、しいたけ					
	こんぶあえ		こんぶ		キャベツ					
11 金	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さといもは にほんでむかしからたべられているいもです。さといもはただでつくるいもなので「さといも」というなまえがついたといわれています。さといものぬめりは「カラクタン」というせいぶんで びょうきからからだをまもるはたらきがあります。	636	27.3
	かつおのてりに	かつお								
	さといものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	さといも、さとう				
	ごぼうとえだまめのサラダ たくじょうわふうクリーミー ドレッシング アセロラミニゼリー				ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう	ごま ドレッシング			
15 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		なんきちからのおくりものは あんじょうしにゆかりのある にいみなんきちさんがいた「ごんぎつね」にとうじょうする ごんをモチーフにしたクッキーです。	708	23.8
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
	さといものしろみそしる	あぶらあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	だいこん	さといも				
	☎なんきちからのおくりもの					クッキー				
16 水	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		「キャロット」とはにんじんの ことなんです。にんじんにおおくぐまれる「カロテン」が げんじんといわれています。カロテンは からだのなかに はいるとビタミンAにかわり かせをひきにくくします。	732	29.1
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	キャロットポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ なまクリーム			
	コーンサラダ たくじょうコーンクリーミー ドレッシング				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
17 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		マーボーどうふは ちゅうごくの さむいちほうりのりょうりです。からいあじつけにすること からだをあじためます。きゅうしょうのマーボーどうふは ちゅうみりょうをすこしかえて たべやすいあじつけにしています。	642	25.1
	マーボーどうふ	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ きくらげ、にんにく しょうが、しろねぎ	さとう、でんぶん				
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ				
	ちゅうかふうはるさめサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら			


日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		
18金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ			ごはん		かぼちゃはおおきくわけて「にほんかぼちゃ」、「せいようかぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3しゆり合いがあります。スーパーなどでうられているもののおおきが「せいようかぼちゃ」です。	653 19.3
	さわにわん	おたにく はんぺん		にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しいたけ、しろねぎ	でんぶん			
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		こむぎこ	こめあぶら なたねあぶら		
	りんご				りんご				
21月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		おやこじるはにわとりのにくとたまごがはいっているのでこのなまえがつきました。たまごにはたんぱくしつやしつ、ビタミンのい、カルシウムなどたくさんのえいようそがふくまれています。	650 30.5
	こめこいかりのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら		
	おやこじる	とりにく、たまご とうふ		にんじん ごまつな	しいたけ	でんぶん			
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすほし ひじき	にんじん ピーマン		さとう			
23水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		あきがしゆんのさつまいもはかせをよぼうするビタミンCやおなかのなかをきれいにすしよもつせんいが「おおいよひんです。さようはみそするにさつまいもがはいっています。	669 24.5
	こめこホキフライのこうみソースかけ	ホキ			しろねぎ、しょうが レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら		
	さつまいものみそしる	とりにく あかみそ		にんじん ごまつな	だいこん、しいたけ	さつまいも			
	🍷キャロットみかんゼリー					ゼリー			
24木	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		あきのめぐみハヤシルイスにはあきがしゆんしめじ、まいたけ、マッシュルームがはいっています。きのこにふくまれるしよもつせんいにはおなかのなかをきれいにすはたらきがあります。	628 23.6
	あきのめぐみハヤシルイス	ぎゅうにく とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ グリーンピース		ハヤシルウ		
	やさしいソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし				
	いちごぎゅうにゅうのもと					いちごぎゅうにゅう のもと			
25金	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		れんこんはあきからふゆがしゆんのやさいです。おもなさんちはいばらきけんやとくしまけんですがあいちげんのあいさいでもたくさんつくられています。	604 23.8
	ごもくきしめん	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん ごまつな	えのきたけ	さとう			
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ	ごま			
28月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		「こんさいのごまじる」はしんこんだてです。こんさいはねこのぶぶんをたべるやさいです。こんさいのごまじるにはにんじん、だいこん、ごぼうの3しゆり合いのこんさいがつかわれています。	673 25.1
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく おたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん			
	◎こんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、だいこん しろねぎ		ごま		
	いそかあえ				キャベツ	さとう			
29火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		なっとうはだいずをはっこうさせたにほんうまれのたべものです。むかし「おてら」の「なっしょ」というところであつてつくられていたことから「なっとう」というなまえがついたといわれています。	718 22.5
	にくだんごとせんぎりやさいのさっぱり	とりにくだんご		にんじん はねぎ	だいこん、はくさい えのきたけ、しろねぎ				
	だいがくいも					さつまいも、さとう	なたねあぶら、ごま		
	🍷なっとう	なっとう							
30水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		コンソメスープにはほっかいどうさんのじゃがいもがつかわれています。じゃがいもにははるとあきの2がいしゆんがありあきにはほっかいどうでたくさんのじゃがいもがとれます。	626 25.6
	スラッピージョー	おたにく			たまねぎ	パンこ、さとう			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも			
	みかん				みかん				
31木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さんまのしゆんは9がつから10がつごろです。さんまにはたつえきをサラサラにしたりのうのはたらきをよくしたりするえいようそが「おおくふくまれています。	661 23.7
	さんまのかばやき	さんま				でんぶん、さとう	なたねあぶら		
	のっぺいじ	とりにく		はねぎ にんじん	ごぼう、だいこん こんにやく、しいたけ しろねぎ	さといも でんぶん			
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド		

からだ

体をつくる たんぱく質

きんにく、ち、こっかく、たいせつ、えいようそ
筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素が

たんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内に吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれているので、いろいろな食品からとるように心がけましょう。



おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。


は、かみかみメニューです。

◎は、新献立です。お楽しみに。

🍷は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

まいつき19には「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつきのきゅうしよくにとうじょうする 「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



名前がつきました。あひまるです。まっとうな知識を身につけたら、いともたたく(お料理)を頑張ってください！