



★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名					
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)	
6(木)	牛乳 クファージュシー 五目スープ 青りんごゼリー	牛乳 きざみ昆布	たまご 豚肉	たまねぎ 干しいたけ	にんじん 青ねぎ	米 はるさめ 青りんごゼリー	押麦 でんぶん
7(金)	牛乳 コッペパン フェジョアード フレンチサラダ	牛乳 豚肉	ウィンナー	にんじん たまねぎ とうもろこし	にんにく きゃべつ	パン フルクトレシツク	白いんげん豆
10(月)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ たけのこのみそ汁	牛乳 赤みそ 油あげ	ハンバーグ 白みそ	だいこん にんじん たけのこ	きゃべつ 青ねぎ	米	さとう
11(火)	牛乳 えんどうごはん 豚肉のしょうが炒め すまし汁	牛乳 とうふ	豚肉 かまぼこ	えんどう豆 たまねぎ 青ねぎ	土しょうが にんじん	米 さとう	こんにやく
12(水)	牛乳 減量パン 焼スパゲティ グリーンアスパラ	牛乳 青のり粉	いか 豚肉	きゃべつ たまねぎ	にんじん グリーンアスパラ	パン スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ
13(木)	牛乳 ごはん 関東煮 きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 ごぼう天	絹あげ 鶏肉	にんじん たくあん	きゃべつ	米 さとう ごま	こんにやく じゃがいも
14(金)	牛乳 揚げパン ビーフンスープ じゃがいもと鶏肉の炒め物	牛乳 豚肉	ささみフレーク	にんじん きゃべつ	たまねぎ	パン さとう ビーフン	油 じゃがいも
17(月)	牛乳 ごはん かつおの角煮 沢煮汁	牛乳 豚肉	かつお	たまねぎ ごぼう たけのこ 青ねぎ	土しょうが にんじん 干しいたけ	米	さとう
18(火)	牛乳 カレーライス(押麦) きゃべつの甘酢づけ	牛乳	鶏肉	たまねぎ きゃべつ	にんじん	米 カレールウ じゃがいも	押麦 さとう
19(水)	牛乳 コッペパン 大豆のチリコンカン 中華スープ ★味つけ小魚	牛乳 ベーコン 豚肉 小魚	大豆 うずらたまご とうふ	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ にんにく 青ねぎ	パン	じゃがいも
20(木)	牛乳 ピラフ マカロニスープ ムース	牛乳 鶏肉	ベーコン ウィンナー	にんじん とうもろこし	たまねぎ きゃべつ	米 マカロニ	押麦 ムース
21(金)	牛乳 コッペパン ちくわの磯辺揚げ えのきとちんげんさいのスープ いちごジャム	牛乳 青のり粉	のやきちくわ 鶏肉	えのきたけ たまねぎ	ちんげんさい にんじん	パン 小麦粉 油	でんぶん いちごジャム
24(月)	牛乳 豚キムチごはん 小松菜と鶏肉のスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	豚肉	にんじん こまつな みかん缶	はくさいキムチ たまねぎ 黄桃缶	米 レモンゼリー	押麦
25(火)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの煮つけ ひじきふりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ	ひじき 豚肉	たまねぎ 土しょうが	にんじん	米 さとう じゃがいも	こんにやく ごま
26(水)	牛乳 減量パン カレーうどん 切り干し大根の煮つけ	牛乳 牛肉	油あげ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 切り干しだいこん	パン うどん	さとう カレールウ
27(木)	牛乳 中華おこわ もずくスープ みかんゼリー	牛乳 えび もずく	豚肉 鶏肉	にんじん 干しいたけ こまつな	たけのこ たまねぎ	米 オイスターソース	もち米 みかんゼリー
28(金)	牛乳 黒糖パン コンソメスープ たこボール(トンカツソースクラス1本付)	牛乳 たまご ベーコン	たこ 青のり粉	クリームコーン きゃべつ パセリ	にんじん たまねぎ	黒糖パン 油	小麦粉
31(月)	牛乳 わかめごはん 三度豆のごまみそ炒め えのきのすまし汁	牛乳 豚肉 とうふ	わかめ 白みそ	三度豆 えのきたけ 青ねぎ	にんじん たまねぎ	米 ごま	さとう

～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～

11日(火) えんどうごはん

そらまめくんのベッド

なかや みわ 作

そらまめくんの宝物はベッド。雲のようにふわふわで、綿のようにやわらかいんです。えだまめくんやグリーンピース兄弟たちが「そのベッドでねむってみたいなあ」と言いますが、「だめ、だめ」と誰にも使わせようとしません。ところがある日、大事なベッドがなくなってしまう。散々探して、とうとうベッドを見つけたそらまめくんは…？



1食平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
当月平均	601	15.2	26.4	2.3	320	77
摂取基準	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	350	50
亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	鉄 mg
2.8	220	0.49	0.49	27	3.7	2.2
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上	3.0