

曜日	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
献立名		中華丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢のもの	コッペパン 牛乳 大根のクリーム煮 アスパラとベーコンのソテー	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚のしょうがみそかけ きゅうり	米粉パン 牛乳 ポトフ うみつこ節サラダ
配膳図	建国記念の日 				
黄		こめ むぎ マロニー ごま さとう でんぶん サラダ油 ごま油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	こめ むぎ さとう でんぶん 油	米粉パン じゃがいも サラダ油
赤		ぶたにく 牛乳 いか えび わかめ	とりにく ベーコン 牛乳 生クリーム	しろみ魚 とりにく 牛乳 みそ	ウィンナー うみつこ節 牛乳 たまご
緑		たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース きゅうり しいたけ たけのこ しょうが	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラガス とうもろこし	にんじん だいこん ほうれんそう きゅうり しいたけ しょうが ごぼう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
栄養価	小学校 中学校	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.5g エネルギー 720kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.1g	エネルギー 677kcal たんぱく質 24.5g 脂質 30.3g エネルギー 825kcal たんぱく質 29.3g 脂質 35.7g	エネルギー 625kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.1g エネルギー 746kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.7g	エネルギー 641kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.9g エネルギー 780kcal たんぱく質 35.9g 脂質 27.7g
日	18	19《食育の日》	20	21	22
献立名	麦ごはん 牛乳 春雨スープ 豚肉のケチャップ炒め	麦ごはん 牛乳 五目豆 ほうれん草のごま和え	減量コッペパン 牛乳 みそラーメン ブロッコリーサラダ チーズ 一食チーズ	麦ごはん 牛乳 魚うどんのすまし汁 牛肉のピリ辛炒め	チーズパン 牛乳 野菜スープ 煮込みハンバーグ いんげん
配膳図					
黄	こめ むぎ はるさめ ごま さとう サラダ油 ごま油	こめ むぎ ごま さとう	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油	こめ むぎ さとう ごま油	チーズパン さとう パン粉 でんぶん
赤	ぶたにく とりにく 牛乳	とりにく だいず 牛乳 あつあげ こんぶ	ぶたにく 牛乳 かまぼこ ツナ チーズ みそ	ぎゅうにく 牛乳 魚うどん うずらのたまご わかめ	ベーコン 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とりにく
緑	にんじん ほうれんそう たまねぎ ピーマン しいたけ	にんじん ほうれんそう ごぼう こんにゃく	にんじん キャベツ ねぎ ブロッコ きゅうり きくらげ たけのこ とうもろこし しょうが にんにく	にんじん ねぎ れんこん ピーマン しめじ しょうが	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし いんげん
栄養価	小学校 中学校	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.7g エネルギー 738kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.0g	エネルギー 600kcal たんぱく質 34.1g 脂質 20.8g エネルギー 738kcal たんぱく質 40.6g 脂質 23.6g	エネルギー 619kcal たんぱく質 30.1g 脂質 17.4g エネルギー 750kcal たんぱく質 35.4g 脂質 19.4g	エネルギー 702kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.1g エネルギー 826kcal たんぱく質 34.8g 脂質 31.5g
日	25	26	27	28	19日 食育の日
献立名	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	麦ごはん 牛乳 旨煮 小松菜とじゃこのソテー	コッペパン 牛乳 ビーンズミネストラスープ スパゲティサラダ	麦ごはん 牛乳 つみれ汁 豚肉のしょうが焼き	今月の食育メニューは【五目豆】です。大豆やにんじん、こんにゃくは、コロコロしてなかなか上手につかめないかもしれません。正しいはし使いをマスターして上手に食べ物をつかめるようになりましょう。
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 バター	こめ むぎ さといも ごま さとう ごま油	コッペパン じゃがいも スパゲティ オリーブオイル	こめ むぎ さとう でんぶん サラダ油	
赤	ぎゅうにく 牛乳 わかめ きわかめ こんぶ かんてん 赤のり やなぎのり とさかのり かえでのり	とりにく 牛乳 あつあげ ちりめんじゃこ	ベーコン ツナ 牛乳 白いんげん豆 チーズ	ぶたにく 牛乳 しろみ魚 かけ	① 上のはしはえんぴつを持つように持つ。
緑	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん こまつな たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく	たまねぎ にんじん セロリー トマト ほうれんそう キャベツ アスパラガス にんにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ ピーマン しょうが えのきたけ ねぎ ごぼう	② その下にもう1本を入れる。
栄養価	小学校 中学校	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.7g エネルギー 730kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.7g	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.6g エネルギー 709kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.4g	エネルギー 612kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.3g エネルギー 741kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.3g	③ 上のはしだけを動かしてみよう!

※ 黄…エネルギーになる食品 赤…体をつくる食品 緑…体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。