

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	八十八夜 静岡県の郷土料理	○							724 kcal 33.0 g 97.4 g 3.7 g
	ごはん						精白米		
	桜えびと小松菜のふりかけ		じゃこ 桜えび	小松菜				ごま油 白ごま	
	フカの茶パン粉焼き		フカ		にんにく	薄力粉, パン粉	黒ごま		
	野菜のごまわさび和え			小松菜, 人参	キャベツ	三温糖	油		
豚バラと長ねぎのみそ汁	豚肉, みそ			長ねぎ					
2木	端午の節句	○							731 kcal 31.3 g 115.7 g 10.1 g
	豚肉のうま煮丼		豚肉	人参	玉ねぎ, 長ねぎ	精白米, 三温糖 こんにゃく	油		
	野菜のごまみそ和え		みそ		コーン, 枝豆	じゃが芋 三温糖	白ごま		
端午の節句のすまし汁	鶏肉 かまぼこ		人参, 小松菜	長ねぎ					
7火	★粉物の日★ 大阪府の郷土料理	○							732 kcal 30.9 g 110.5 g 12.4 g
	きざみきつねうどん		鶏肉 油揚げ		人参, 小松菜	長ねぎ, 干し椎茸	うどん	油	
	ポテトたこ揚げ		たこ, 卵 削り節	青のり		紅しょうが, 長ねぎ	じゃが芋 三温糖, でん粉 薄力粉	油	
	カラマンダリン					カラマンダリン			
8水	ごはん	○					精白米		723 kcal 39.4 g 105.3 g 6.4 g
	ほっけの文化干し焼き		ほっけ 油揚げ		人参, 小松菜			油 白ごま	
	小松菜のごま炒め		豆腐, みそ		小松菜	長ねぎ, 玉ねぎ 大根, コーン	じゃが芋		
どさんこ汁									
9木	鮭ごはん	○	さけ				精白米		726 kcal 32.4 g 97.2 g 4.4 g
	生揚げの甘酢煮		豚肉 生揚げ		人参 チンゲン菜	にんにく, しょうが 玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸	三温糖, でん粉	油	
	かぶとハムのスープ		ハム		人参, かぶ葉	玉ねぎ, かぶ			
10金	ごはん	○					精白米		736 kcal 30.1 g 100.6 g 4.5 g
	しらす入り卵焼き		豆腐, 卵	しらす	人参	干し椎茸	三温糖, 上白糖	油	
	すき昆布の煮物		ササ揚げ	昆布	人参	切干大根	三温糖	ごま油	
	根菜の利休汁		豚肉, みそ		人参	大根, れんこん ごぼう	こんにゃく	油 白ごま	
13月	◎1年移動教室◎ ★アセロラの日★	○							782 kcal 27.0 g 127.7 g 14.1 g
	ごはん		豚肉, 大豆		人参	しょうが, 玉ねぎ 枝豆	精白米 三温糖, でん粉	油	
	新じゃがのそぼろ煮						じゃが芋		
	わかめのみそ汁		みそ	わかめ	小松菜	長ねぎ			
アセロラゼリー		寒天			アセロラジュース	上白糖			
14火	◎1年移動教室◎	○							721 kcal 26.5 g 93.1 g 8.8 g
	塩焼きそば		豚肉, いか なると		人参, なら	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ もやし	中華麺	油	
	豆腐のスープ		豆腐		人参, 小松菜	えのき			
	スイートポテト			牛乳 生クリーム			さつまいも 上白糖	バター	
15水	◎1年移動教室◎ ★ヨーグルトの日★	○							788 kcal 27.4 g 113.5 g 6.7 g
	ドライカレー		豚肉, 大豆		人参 ピーマン	にんにく, しょうが 玉ねぎ, マッシュルーム	精白米 コーンスター	油	
	シーザーサラダ		ベーコン	チーズ	人参	キャベツ, レタス 玉ねぎ, にんにく		油 マヨネーズ	
	アロエヨーグルト			ヨーグルト		アロエ	上白糖		
16木	ごはん	○					精白米		733 kcal 37.9 g 107.5 g 3.2 g
	鱈フライ		あじ, 卵				薄力粉, パン粉	油	
	五色和え				人参, 小松菜	もやし, キャベツ コーン	三温糖		
	あさりのなら玉みそ汁		あさり みそ, 卵		なら				

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 金	ココアパン	○					ココアパン		798 kcal 30.4 g 102.2 g 11.4 g
	ポテトとコーンのグラタン		鶏肉	牛乳 チーズ		にんにく, 玉ねぎ コーン	薄力粉 じゃが芋	油 バター	
	キャベツのスープ		ベーコン		人参, 小松菜	キャベツ		油	
	はっさく					はっさく			
20 月	山菜おこわ	○	鶏肉		人参 いんげん	干し椎茸, わらび	精白米, もち米	油	766 kcal 37.6 g 95.1 g 3.9 g
	鱈の竜田揚げ		油揚げ			しょうが	でん粉	油	
	江戸菜のお浸し		油揚げ 削り節		江戸菜, 人参	もやし	三温糖		
	大根とえのきのみそ汁		みそ			長ねぎ, 大根, えの			
21 火	回鍋肉丼	○	豚肉, みそ		人参 ピーマン 赤ピーマン	しょうが, にんにく 玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸, キャベツ 黄ピーマン	精白米, 三温糖 でん粉	油	744 kcal 26.8 g 107.4 g 5.9 g
	チンゲン菜のスープ		鶏肉, 豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ, コーン		油	
	甘夏 ◎特別栽培◎					甘夏みかん			
22 水	セサミトースト	○					セサミ食パン はちみつ	バター 白ごま	749 kcal 32.8 g 93.2 g 15.9 g
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	生クリーム	人参	にんにく, 玉ねぎ	じゃが芋	油	
	青菜とコーンのソテー		ベーコン		赤ピーマン 小松菜 ほうれん草	コーン		油 バター	
23 木	ごはん	○					精白米		748 kcal 27.6 g 101.4 g 4.3 g
	鱈のソース煮		さば			しょうが	三温糖 三温糖		
	新ごぼうのきんぴら				人参 ピーマン	ごぼう		ごま油 黒ごま	
24 金	スクランブルオムライス	○	鶏肉, 卵		人参	玉ねぎ, マッシュルーム グリーンピース	精白米, 三温糖	油	731 kcal 29.8 g 102.5 g 5.0 g
	アスパラガスのサラダ				アスパラガス 小松菜 赤ピーマン	キャベツ	上白糖	油	
	豆乳スープ		鶏肉, 豆乳		人参	玉ねぎ, しめじ エリンギ		油	
27 月	海の幸のスパゲッティ	○	ベーコン いか, たこ あさり		人参, トマト トマト缶 ほうれん草	にんにく, セロリ 玉ねぎ, マッシュルーム エリンギ	スパゲティ	油	720 kcal 30.3 g 109.6 g 12.3 g
	野菜チップス				人参		じゃが芋 さつまいも	油	
	小玉すいか					すいか			
28 火	錦井	○	豚肉, 卵	じゃこ	ピーマン 赤ピーマン	切干し大根	精白米, 三温糖	油	724 kcal 34.5 g 100.4 g 5.1 g
	野菜のごま醤油和え				人参, 小松菜	白菜, しめじ	三温糖	白ごま	
	スナップエンドウのみそ汁		油揚げ みそ			長ねぎ, 玉ねぎ スナップエンドウ			
29 水	★こんにゃくの白★								742 kcal 33.4 g 102.6 g 4.9 g
	ごはん					精白米			
	鶏手羽元のさっぱり煮	鶏肉			にんにく, しょうが	三温糖			
	ピリ辛こんにゃく炒め	豚肉		人参, にら		こんにゃく 三温糖	油		
塩豚汁		豚肉, 豆腐		人参	しょうが, 長ねぎ 玉ねぎ, 大根	こんにゃく じゃが芋	油		
30 木	イタリアンホットサンド	○	ツナ	チーズ	ピーマン	にんにく, 玉ねぎ マッシュルーム	ミルクパン	オリーブ油	727 kcal 29.9 g 105.1 g 11.9 g
	野菜のパペロンチーノ		ベーコン		人参 いんげん 赤ピーマン	にんにく, キャベツ		オリーブ油	
	白いんげん豆のポタージュ		白インゲン豆			玉ねぎ	じゃが芋	油	
	レモンスカッシュゼリー			寒天		レモン果汁	上白糖		
31 金	ごはん	○					精白米		722 kcal 25.5 g 103.4 g 4.1 g
	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも	ピーマン 赤ピーマン	長ねぎ	でん粉, 三温糖	油 ごま油	
	野菜の塩昆布和え			塩昆布	小松菜, 人参	白菜, しょうが			
かぼちゃのみそ汁		みそ		かぼちゃ いんげん	玉ねぎ				