



| 日曜                                                                                                                                                                                                   | しゅしよくのみもの             | りょうりめい                                                 | つけるもの<br>かけるもの                                                                      | あかのしょくひん<br>からだをつくるものになる           | きいろのしょくひん<br>ねつやちからのものになる                   | みどりのしょくひん<br>からだのちょうしをととのえる                                   | びこう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1木                                                                                                                                                                                                   | ドライカレー<br>ぎゅうにゅう      | あおのりポップビーンズ<br>(あげだいたす) (あげ)<br>キャベツのサラダ<br>(ドライカレーのぐ) | かんきつドレッシング                                                                          | ぎゅうにゅう・だいたす・あおのり・ぶたにく・こんぶ          | こめ・でんぶん・あぶら・こむぎこ・バター・みずあめ・さとう               | キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・りんご・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず | 1日(木)<br>・ドライカレー<br>ドライカレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2金                                                                                                                                                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | なまあげのきのこあんかけ<br>(あげ)<br>ぶたバラだいたいこん<br>だめきじる            | ならけんのきょうどりょうり                                                                       | ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく・とうふ・みそ            | こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・ごまあぶら                 | しいたけ・しめじ・えのきたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・しょうが・はくさい・ながねぎ                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5月                                                                                                                                                                                                   | しょうゆラーメン<br>ぎゅうにゅう    | だいがくいも(あげ)<br>あおなのいためもの<br>(しょうゆラーメンのスープ)              |                                                                                     | ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく                   | むしちゅうかめん・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・みずあめ・でんぶん・ごまあぶら | こまつな・にんじん・キャベツ・えのきたけ・とうもろこし・にんにく・しょうが・もやし・ながねぎ                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6火                                                                                                                                                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | さけのちゃんちゃんやき<br>ぐるに<br>むらくもじる                           | こうちけんのきょうどりょうり                                                                      | ぎゅうにゅう・さけ・みそ・とりにく・なまあげ・とうふ・たまご     | こめ・さとう・バター・でんぶん・あぶら・さといも・こんにゃく              | キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・だいこん・さやいんげん・しいたけ・こまつな              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7水                                                                                                                                                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | さんまのしおやき<br>さつまいもとりにくのにも<br>きのこのみそじる                   |    | ぎゅうにゅう・さんま・とりにく・なまあげ・みそ            | こめ・あぶら・さつまいも・さとう・でんぶん・ごまあぶら                 | しょうが・にんじん・しいたけ・さやいんげん・だいこん・しめじ・えのきたけ・ながねぎ                     | <br>8日(木)<br>・スタミナどん<br>スタミナどんのぐを、ごはんにかけてたべてください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8木                                                                                                                                                                                                   | スタミナどん<br>ぎゅうにゅう      | (スタミナどんのぐ)<br>だいこんのナムル<br>ワンドンスープ<br>かんきつづい(みかん)       | ちゅうかドレッシング                                                                          | ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ                    | こめ・しらたき・あぶら・さとう・いりごま・ワンドン・ごまあぶら・みずあめ        | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな・とうもろこし・もやし・ながねぎ・しいたけ・にら・みかん     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9金                                                                                                                                                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | いかのねぎしおだれかけ(あげ)<br>さといもとなまあげのもの<br>さわにわん               |   | ぎゅうにゅう・いか・なまあげ・ぶたにく                | こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さといも・こんにゃく・さとう            | ながねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・こまつな・しいたけ・ごぼう・たけのこ                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14水                                                                                                                                                                                                  | パンブキンパン<br>ぎゅうにゅう     | さばのカレーやき<br>クリームポテト<br>ABCスープ                          |  | ぎゅうにゅう・さば・ベーコン・なまクリーム・チーズ・とりにく     | パンブキンパン・あぶら・じゃがいも・バター・マカロニ                  | にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15木                                                                                                                                                                                                  | なめし<br>ぎゅうにゅう         | とりにくのてりやき<br>スパイシーひじき<br>とんじる                          |                                                                                     | ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・ぶたにく・だいたす・とうふ・みそ   | こめ・さとう・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・じゃがいも           | ひろしまな・きょうな・だいこんのは・しょうが・にんにく・にんじん・にら・たまねぎ・ごぼう・だいこん・ながねぎ・こまつな   | <br>あきしましないてしゅうかくされた、こまつな・かぶをつかいます。のうかのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきましょう。(かせん・ふとじになっています。)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16金                                                                                                                                                                                                  | しっぽうどん<br>ぎゅうにゅう      | かきあげ(あげ)<br>きんときまめのあまに<br>かんきつづい(みかん)                  | かがわけんのきょうどりょうり                                                                      | とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ぎゅうにゅう・いか・きんときまめ   | うどん・こむぎこ・あぶら・さとう                            | だいこん・にんじん・ながねぎ・こまつな・しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・みかん                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 19月                                                                                                                                                                                                  | コーンライス<br>ぎゅうにゅう      | とうふハンバーグ<br>キャベツのソテー<br>とうにゅうスープ                       |                                                                                     | ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ベーコン・とうにゅう         | こめ・あぶら・パンこ・さとう・こめこ                          | たまねぎ・とうもろこし・パセリ・トマト・さやいんげん・にんじん・キャベツ                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20火                                                                                                                                                                                                  | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう      | わかさぎのからあげ(あげ)<br>しちぶくになます<br>さつまいもじる                   |  | わかめ・ぎゅうにゅう・わかさぎ・あぶらあげ・とりにく・みそ      | こめ・でんぶん・あぶら・しらたき・さとう・いりごま・さつまいも             | きりほしだいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん・こまつな・だいこん・ながねぎ                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 21水                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | かつおのとさずかけ(あげ)<br>くきわかめのいために<br>うちまめじる                  |                                                                                     | ぎゅうにゅう・かつお・わかめ・あぶらあげ・だいたす・ぶたにく・みそ  | こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく・いりごま・ごまあぶら・じゃがいも      | しょうが・にんじん・だいこん・ながねぎ                                           | <div>こんげつの「しゅん」のしょくざい</div> <div><div>・かぶ</div><div>・さつまいも</div><div>・にんじん</div><div>・チンゲンサイ</div><div>・さといも</div><div>・じゃがいも</div><div>・しいたけ</div><div>・しめじ</div><div>・えのきたけ</div><div>・りんご</div><div>・マッシュルーム</div><div>・さけ</div></div> <div>23日(金)<br/>・スパゲティミートソース<br/>ミートソースを、スパゲティにかけてたべてください。</div> <div>せかいパスタデー</div> <div>25日はせかいパスタデーです。1995年のこのひに、イタリアでせかいのパスタについてはなしあう「パスタかいぎ」がひらかれたことをきねんしてできました。きゅうしょくでは、23日にスパゲティミートソースがとうじょうします。</div> <div>28日(水)<br/>・ビビンバ<br/>ビビンバのぐを、ごはんにかけてたべてください。</div> |
| 22木                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | チンゲンサイのオイスターいため<br>りんご<br>マーボーどうふ                      |  | ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ                 | こめ・あぶら・オイスターソース・ごまあぶら・さとう・でんぶん              | にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・こまつな・りんご・しょうが・にんにく・ながねぎ・たまねぎ・しいたけ・にら      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 23金                                                                                                                                                                                                  | スパゲティミートソース<br>ぎゅうにゅう | フライドポテト(あげ)<br>フレンチサラダ<br>(スパゲティミートソースのぐ)              | てづくりドレッシング                                                                          | ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいたす・チーズ               | スパゲティ・オリーブゆ・じゃがいも・あぶら・さとう・バター・こむぎこ          | にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし・たまねぎ・にんにく・しょうが・マッシュルーム・トマト               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 26月                                                                                                                                                                                                  | チキンライス<br>ぎゅうにゅう      | ホキのレモンソースかけ(あげ)<br>さつまいもとりんごのあまに<br>キャベツのスープ           |                                                                                     | とりにく・ぎゅうにゅう・ホキ                     | こめ・さとう・あぶら・でんぶん・さつまいも                       | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・レモン・りんご・キャベツ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 27火                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | さわらのみそやき<br>にくじゃが<br>はりはりじる                            |                                                                                     | ぎゅうにゅう・さわら・みそ・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ       | こめ・あぶら・さとう・いりごま・でんぶん・じゃがいも・しらたき             | しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・みずな・しめじ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 28水                                                                                                                                                                                                  | ビビンバ<br>ぎゅうにゅう        | (ビビンバのぐ)<br>チャプチェ<br>とうふスープ                            | かんこくのりょうり                                                                           | ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・とりにく・わかめ           | こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・はるさめ・オイスターソース         | にんにく・しょうが・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・ながねぎ                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 29木                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | とりにくのたつたあげ(あげ)<br>ごもくきんぴら<br>かぶのみそじる                   |  | ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ          | こめ・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・さつまいも           | しょうが・にんにく・にんじん・ごぼう・さやいんげん・たまねぎ・かぶ                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 30金                                                                                                                                                                                                  | ミルクパン<br>ぎゅうにゅう       | たまねぎのキッシュ<br>パンネのトマトに<br>かぼちゃのポタージュ<br>かんきつづい(みかん)     |  | ぎゅうにゅう・ハム・たまご・なまクリーム・チーズ・ベーコン・とりにく | ミルクパン・マカロニ・オリーブゆ・さとう・バター・こむぎこ・あぶら           | たまねぎ・パセリ・マッシュルーム・トマト・にんにく・かぼちゃ・とうもろこし・みかん                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| *材料等の都合により献立を変更する場合があります。<br>*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。<br>*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。<br>*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。<br>*毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。<br>バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。 |                       |                                                        |                                                                                     | 今月の栄養価<br>(基準値)                    |                                             | エネルギー(kcal)<br>616<br>(650)                                   | たんぱく質(g)<br>27.5<br>(21.1~32.5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |