

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
1	木	麦ごはん		牛丼の具 わかめスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく かまぼこ わかめ ツナ	こめ むぎ しらたき さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのき ごぼう きゅうり	692 857	25.2 31.1	
こどもの日こんだて										
2	金	麦ごはん		かつおフライ のっぺい汁 春雨の酢の物・かしわもち	ぎゅうにゅう かつお とりにく ちりめん あつあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さといも さとう こんにゃく はるさめ かしわもち	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	784 943	29.8 35.8	かつお こんぶ
7	水	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ミルクパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり トマト ほうれんそう コーン	628 817	22.7 29.1	
8	木	麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぎゅうにく グリーンピース ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも パイナップル りんご	732 945	21.4 27.9	
9	金	麦ごはん		塩さば 相性汁 おかか和え	ぎゅうにゅう さば ふたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ さつまいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	693 852	30.8 37.1	いりこ
12	月	麦ごはん		回鍋肉 たまねぎと豆腐のみそ汁 納豆	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく とうふ なっとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ねぎ	677 817	28.7 33.5	
13	火	麦ごはん		ひじきシューマイ (小1中2) マーボー豆腐 ハンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ふたにく ひじき だいず グリーンピース ロースハム	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん だけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし	703 854	27.9 33.2	
世界の料理:イタリア										
14	水	ピザトースト		ラビオリスープ イタリアンサラダ ほうれんそうムース	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	パン ラビオリ こむぎこ パンこ さとう ほうれんそうムース	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり モロヘイヤ	634 762	22.7 27.1	
15	木	麦ごはん		さけの塩焼き 五目汁 筍わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とりにく あつあげ	こめ むぎ こんにゃく さといも しらたき ごま さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ わかめ	650 769	30.5 34.0	かつお こんぶ
16	金	山菜ごはん		千草焼き つみれ汁 いんげんごま和え	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご チーズ すけとうだら わかめ	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	にんじん わらび えのき だけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう いんげん もやし	626 790	25.1 31.5	いりこ
食育の日: 芦北・水保の味										
19	月	麦ごはん		きびなごフライ すまし汁 サラたまサラダ	ぎゅうにゅう きびなご とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こめこ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	551 680	20.8 25.4	いりこ
共通メニュー: じゃがいもと新たなまねぎのみそ汁										
20	火	麦ごはん		かみかみごぼうハンバーグ じゃがいもと新たなまねぎのみそ汁 アーモンド和え	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ パンこ じゃがいも アーモンド あぶら さとう	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	663 792	25.1 28.3	いりこ
21	水	ミルクパン		タンドリーチキン ミルクスープ 甘夏サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ あまなつ キャベツ きゅうり	713 916	29.9 38.0	
22	木	麦ごはん		焼きししゃも (小1中2) 炒り豆腐 トマトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも ひじき とりにく たまご グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だけのこ たまねぎ しいたけ トマト キャベツ きゅうり	613 779	27.2 35.8	
23	金	麦ごはん		元氣のでるレバー もすくのすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ とりレバー とりにく もすく	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こむぎこ さとう	らにんにんじん しょうが たまねぎ ねぎ えのき	631 781	26.7 32.4	かつお こんぶ
26	月	麦ごはん		厚焼き卵 春雨汁 五目きんぴら	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら しらたき ごま	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ にんじん	628 750	22.7 26.2	
27	火	麦ごはん		八宝菜 れんこんサラダ ぼんかん	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく うすらたまご ツナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん きくらげ れんこん しいたけ きゅうり ぼんかん	654 805	22.3 27.3	
28	水	丸パン		ポテトグラタン コンソメスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ワインナー	パン じゃがいも パンこ こむぎこ パター はるさめ さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ キャベツ きゅうり コーン	673 814	23.8 28.4	
29	木	麦ごはん		トマトオムレツ カレー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ふたにく だいず グリーンピース わかめ きのこ わかめ あかさでのり いとかんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご コーン きゅうり キャベツ	722 911	24.9 30.9	
30	金	麦ごはん		いわしの蒲焼き すまし汁 ちりめん酢の物	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ ちりめん わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	587 692	28.2 31.9	いりこ

*献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
きそく ただ しよく
規則正しい食事をしよう

今月の苓北産
こねぎ きゅうり じゃがいも トマト ぼんかん