

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満見
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	ごはん さけの香り焼き なめこのみそ汁 小松菜の納豆和え みかん缶	牛乳	米、○米粉、○無塩バター、○さつまいも、片栗粉、○三温糖、サラダ油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、○スカムミルク、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	みかん缶、こまつな、にんじん、もやし、なめこ、長ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、おろしにんにく	牛乳 さつまいもクッキー	559.5(496.4) 23.1(21.1) 19.2(18.4) 1.1(1.0)
02火	ごはん 豚肉のすき焼き煮 じゃがいものみそ汁 かぼちゃの甘煮 ハイン缶	牛乳	米、○米、じゃがいも、三温糖	○ジョア フレーン、豚肉(ロース)薄切り、挽き豆乳、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	ハイン缶、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、カットわかめ、○干しこいだけ	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○料理酒、料理酒、みりん、○食塩	ジョア きのこの炊き込みごはん	574.0(508.0) 19.6(18.3) 11.5(12.2) 1.8(1.5)
03水	ごはん 肉じゃが 大根のすまじけ キャベツとちくわの海苔和え バナナ	牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○粉末黒砂糖、○サラダ油、三温糖、サラダ油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ちくわ、○牛乳	パナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たいここん、グリーンピース、えのきだけ、万能ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 黒糖ちんすこう	511.4(457.2) 16.1(15.5) 17.2(16.8) 1.3(1.1)
04木	きのこカレーランド きゅうりのツナサラダ ももヨーグルト	牛乳	○サラダ油、○さつまいも、干しうどん、三温糖、○グラニユース、片栗粉、サラダ油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、○牛乳	もも缶(白身)、にんじん、こまつな、きゅうり、もやし、長ねぎ、コーン、しめじ、しいたけ、えのきだけ、○白ごま、すりごま白	かつお・昆布だし汁、みりん、米酢、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 ココロボテト	832.5(707.5) 16.3(15.3) 57.8(49.0) 2.8(2.3)
05金	ごはん 鶏肉の海苔焼き 豆腐とさといものみそ汁 もやしとハムのサラダ ハイン缶	牛乳	米、○米、さといも、サラダ油、片栗粉、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○切れてるチーズ、油揚げ、○かつお節、○牛乳	ハイン缶、もやし、にんじん、きゅうり、たいここん、長ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、みりん、○しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	牛乳 おかかチーズおにぎり	527.6(464.5) 23.4(20.4) 13.5(13.5) 1.5(1.2)
08月	ごはん さけのみそ焼き にゅうめん汁 ひじきと小松菜のサラダ ハイン缶	牛乳	米、○小麦粉、○粉末黒砂糖、干しうどん、三温糖、○ヨネース、三温糖	○牛乳、さけ、○牛乳、豚ひき肉、○スカムミルク、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	ハイン缶、もやし、にんじん、こまつな、もやし、長ねぎ、き、ひじき、白ごま、干しこいだけ	かつお・昆布だし汁、みりん、料理酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが	牛乳 黒糖蒸しパン	515.7(454.0) 22.8(21.1) 11.1(12.4) 1.6(1.4)
09火	豚丼 わかめスープ きゅうりの中華風サラダ バナナ	牛乳	米、○ホットケー玉粉、サラダ油、ごま油、はるさめ、三温糖、○無塩バター、○三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)薄切り、ハム、○スカムミルク、○粉チーズ、○牛乳	パンナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、白ごま、カットわかめ	しょうゆ、料理酒、みりん、酢、中華だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 キャロットケーキ	583.0(502.1) 20.8(19.0) 20.2(18.8) 1.6(1.3)
10水	鶏そぼろ丼 さつまいものみそ汁 キャベツとちくわのマヨ和え オレンジ	牛乳	米、さつまいも、○焼かん、○無塩バター、押麦、○三温糖、マヨネーズ、三温糖、サラダ油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、コーン、きゅうり、いんげん、白ごま	かんしょ・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、おろししょうが、食塩	牛乳 お麸のきなこスナック	491.7(442.2) 20.0(18.6) 17.9(17.3) 1.4(1.2)
11木	食パン ミートローフ オニオンスープ ボテサラダ みかん缶	牛乳	超熟食パン、○米、じゃがいも、○さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、○切れてるチーズ、○牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○白ごま、パセリ	トマトケチャップ、中濃ソース、料理酒、○料理酒、食塩、おろしにんにく、洋風だしの素、○食塩、ナツメグ	牛乳 さつまいもおにぎり	510.0(453.9) 17.5(16.6) 17.4(16.8) 1.8(1.5)
12金	ごはん 鶏肉の揚げ焼き かき玉子 きんらごぼう バナナ	牛乳	米、○米、片栗粉、サラダ油、ごま油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、○しらす干し、凍り豆腐、○牛乳	パンナ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、いんげん、○白ごま、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 じゃこまおにぎり	556.8(481.0) 24.2(21.8) 15.1(15.0) 1.4(1.2)
16火	ピビンバ チキンスープ さつまいもサラダ みかん缶	牛乳	米、さつまいも、○ホットケー玉粉、押麦、○三温糖、○サラダ油、三温糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、小間、ツナ缶、○粉チーズ、○スカムミルク、○牛乳	みかん缶、にんじん、ほらねんそう、たまねぎ、もやし、きゅうり、長ねぎ、すりごま白	しょうゆ、料理酒、米酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 チーズスコーン	572.6(505.5) 22.1(20.1) 21.0(19.8) 1.5(1.2)
17水	中華丼 わかめスープ 小松菜のナムル バナナ	牛乳	米、○米、片栗粉、○三温糖、○サラダ油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、○鶏ひき肉、ボイルひきあさり、○牛乳	もやし、パンナ、にんじん、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきだけ、○白ごま、白ごま、干しこいだけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○トマトケチャップ、中濃ソース、料理酒、みりん、○中濃ソース、食塩、おろしにんにく、○食塩、ナツメグ	牛乳 ケチャップライス	587.4(518.8) 21.8(20.1) 20.4(19.4) 1.8(1.5)
18木	鶏肉のクリーミーバスタ きのこのスープ かぼちゃのさっぱりサラダ なし	牛乳	スパゲティ、○米、サラダ油、小麦粉、○サラダ油、三温糖	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、おから、○豚ひき肉、○スカムミルク、○牛乳	なし、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、クリーミーコーン缶、きゅうり、にんじん、えのきだけ、○白ごま、コーン、○カレー粉	洋風だしの素、米酢、食塩、○洋風だしの素、おろしにんにく、○食塩、○カレー粉	牛乳 カレーおにぎり	514.7(460.6) 20.9(19.4) 16.4(16.2) 1.7(1.4)
19金	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 マカロニスープ ひじきの中華風和え オレンジ	牛乳	米、○米、片栗粉、○三温糖、○サラダ油、○粉糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○ヨーグルト(無糖)、ツナ缶、○豆乳、○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、ピーマン、えのきだけ、いんげん、○干しふどう、ひじき、白ごま	トマトケチャップ、米酢、料理酒、中濃ソース、食塩、トマトケチャップ、中華だしの素、食塩	牛乳 ヨーグルトケーキ	508.5(465.4) 19.1(18.4) 15.8(16.3) 1.5(1.3)
22月	ごはん あじの煮た揚げ あさつこーンスープ きゅうりのツナサラダ ハイン缶	牛乳	米、○米、さつまいも、片栗粉、サラダ油、○三温糖、三温糖	○牛乳、あじ、ツナ缶、○きな粉、○牛乳	パン缶、きゅうり、キャベツ、クリーミー、コーン缶、たまねぎ、○すりごま、黒、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、洋風だしの素、○食塩、食塩	牛乳 二色おはぎ	564.3(499.5) 20.0(18.6) 13.5(13.8) 1.0(0.9)
24水	ごはん 豆腐ナゲット 切干大根のみそ汁 コールスローサラダ 国産ももゼリー	牛乳	米、片栗粉、○片栗粉、サラダ油、○サラダ油、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、○鶏もも肉、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○切れてるチーズ、○牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、切り干しこいこん	かつお・昆布だし汁、トマトケチャップ、中濃ソース、○料理酒、みりん、○中濃ソース、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 鶏のから揚げ	580.1(512.1) 24.8(22.5) 24.0(22.3) 1.6(1.4)
25木	食パン 鶏肉のカレー焼き パンキンスープ きゅうりのハムサラダ もも缶	牛乳	超熟食パン、○米、はるさめ、三温糖、サラダ油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○油揚げ、とろけるチーズ、○牛乳	もも缶(白身)、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、○白ごま、白ごま、すりごま白	かつお・昆布だし汁、○油揚げ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、○白ごま、白ごま、すりごま白	牛乳 きつねおにぎり	480.9(433.2) 23.5(21.4) 14.0(14.2) 1.9(1.6)
26金	みそ炒め丼 中華スープ キャベツの磯和え バナナ	牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、○スカムミルク、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)薄切り、キャベツ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	オレンジ、キャベツ、チキンソラダ、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、ほらねぎ、うり、ピーマン、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、料理酒、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 レモンクッキー	607.5(530.4) 20.5(18.9) 26.0(23.6) 1.2(1.0)
29月	ごはん かじきのこま焼き 豚汁 ひじきとさつまいもの炒り煮 ハイン缶	牛乳	米、さつまいも、○小麦粉、○サラダ油、○片栗粉、片栗粉、ごま油、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)薄切り、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	パン缶、きゅうり、豚肉(ロース)、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、白ごま、すりごま白	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩、○食塩、○食塩	牛乳 チヂミ	510.6(454.1) 21.2(19.5) 15.4(15.1) 1.6(1.3)
30火	チキンカレーライス コーンスープ キャベツのツナレーズンサラダ オレンジ	牛乳	米、じゃがいも、押麦、○サラダ油、○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、スカムミルク、○牛乳	オレンジ、キャベツ、チキンソラダ、にんじん、きゅうり、白ごま	カレーラウ、トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、食塩、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 りんごゼリー	479.7(432.6) 16.4(15.7) 15.3(15.3) 2.1(1.7)

夏の暑さも残りつつ、少しづつ秋が見え隠れする季節になりました。気温差のある日々ですが、体調管理には十分気を付けてましょう。

～健康な体は毎日の食事から～大豆製品に注目してみましょう

大豆は「肉の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材です。良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど豊富に含まれています。積極的に食卓に取り入れてみましょう。

★大豆の魅力

○家計にやさしい・・・一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

○脂質を抑えてヘルシーに・・・肉類に比べて脂質も少なく、飽和脂肪酸が少ないため健康的です。

○肥満の予防につながる・・・大豆製品は低カロリーなだけではなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善も期待できます。

○味が淡白なため、和洋中、どんな料理でも使えます！

※3歳児未満は午前中に牛乳を提供します。仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。事前に献立を確認し、給食で初めて口にするものがないようにお願いします。

