

| 日曜 | 献立名 | フス プ ー ク ン | おもに体の組織を作る | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | 調味料 その他 | 家庭で 食べて ほしい食品 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----------------|----------------------|------------------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------------------|---------------------|-----------------|---|---------------------|-----------------|--------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| ひなまつり献立 | | | | | | | | | | | | |
| 2月 | 菜めし/牛乳 | スプーン | かつお節 | 牛乳 | 広島菜 京菜 大根葉 | | 米 砂糖 | 塩 | | 種実類 きのこ類 | 815 | 31.7 |
| | 鶏肉のオニオンソース | | 鶏肉 | | | 玉ねぎ レモン にんにく りんご | でん粉 砂糖 | 油 | こしょう 酒 しょうゆ | | | |
| | たまごの彩り海藻サラダ | | 鶏卵 | わかめ 荻わかめ 昆布 白杉のり 赤つのまた | 人参 | キャベツ | 砂糖 でん粉 | 油 | 塩 ドレッシング | | | |
| | 春のすまし汁 | | 豆腐 かまぼこ | | 人参 | 大根 ねぎ | | | 塩 しょうゆ 和風だし | | | |
| 3火 | ごはん/ぶどうジュース | スプーン | | | | ぶどうジュース | 米 | | | 海藻類 乳類 | 832 | 24.6 |
| | カツカレー(カレー ・チキンカツ) | | 豚肉 | | 人参 枝豆 トマト | 玉ねぎ にんにく りんご | じゃがいも | 油 | カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ | | | |
| | 大根のコールスローサラダ(ドレッシング) | | 鶏肉 | | | | 小麦粉 パン粉 でん粉 | 油 | 塩 | | | |
| | | | | 人参 | 大根 きゅうり とうもろこし | | | | ドレッシング | | | |
| 4水 | 中華めん/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | 中華めん | | | 小魚類 卵類 | 846 | 30.7 |
| | みそラーメンスープ | | 豚肉 なんと みそ | | 人参 チンゲン菜 | 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが | | 油 | 赤みそラーメンの素 中華だし | | | |
| | 揚げパオズ(2個) | | 豚肉 鶏肉 大豆粉 | | | たまねぎ キャベツ しょうが | 砂糖 小麦粉 こんにゃく | 油 ラード | しょうゆ 塩 | | | |
| | もやしのナムル | | | | 人参 | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 酢 塩 | | | |
| | ※ぶどうゼリー | | | | | | ぶどうゼリー | | | | | |
| おいしい阿見発見 ~キャベツ~ | | | | | | | | | | | | |
| 5木 | ごはん/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | 米 | | | いも類 果物類 | 807 | 35.6 |
| | さばのみそ煮 | | さば みそ | | | しょうが | 砂糖 | | 酒 しょうゆ みりん | | | |
| | ごましゃぶサラダ | | 豚肉 | | 人参 | キャベツ きゅうり | | ごま | 酒 ドレッシング | | | |
| | かき玉汁 | | 鶏卵 豆腐 | | ほうれんそう 人参 | えのきたけ | でん粉 | | 塩 しょうゆ 和風だし | | | |
| 6金 | ごはん/発酵乳(プレーン) | スプーン | | 発酵乳 | | | 米 | | | 種実類 海藻類 | 860 | 26.6 |
| | マーボー豆腐 | | 豆腐 豚肉 みそ | | 人参 なら | 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 中華だし しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン コチュジャン | | | |
| | 春巻き | | 豚肉 | | 人参 | 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ | 春雨 でん粉 米粉 小麦粉 砂糖 | 油 ラード | しょうゆ 塩 | | | |
| | 切り干し大根のサラダ | | ツナ | | 人参 | 切り干し大根 キャベツ きゅうり | | | ドレッシング | | | |
| 卒業おめでとう献立 | | | | | | | | | | | | |
| 9月 | 麦ごはん/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | いも類 果物類 | 796 | 29.8 |
| | 豆腐ハンバーグおろしソース | | 鶏肉 豆腐 | | 人参 | 玉ねぎ 大根 | パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 | ラード | しょうゆ がらスープ 塩 酒 | | | |
| | かみかみサラダ | | さきいか | | 人参 | きゅうり キャベツ | | | ドレッシング | | | |
| | お祝い汁 | | 豆腐 かまぼこ | | 小松菜 | えのきたけ ねぎ | | | 塩 しょうゆ 和風だし | | | |
| | ※お祝いケーキ | | | | | | | | お祝いケーキ | | | |
| 世界食べ物紀行 ~ドイツ~ | | | | | | | | | | | | |
| 11水 | コッペパン/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 魚介類 乳類 | 760 | 30.7 |
| | フランクフルトソーテ | | フランクフルトソーセージ | | トマト | | 砂糖 | | ケチャップ ソース | | | |
| | ザワークラウト風サラダ | | | | 人参 | キャベツ とうもろこし レモン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 | | | |
| | アイントプフ(レンズ豆のスープ) | | 鶏肉 レンズ豆 | | 人参 | 玉ねぎ セロリー | じゃがいも | | コンソメ 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| 12木 | ごはん/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | 米 | | | 豆類 きのこ類 | 905 | 31.4 |
| | 鶏むね肉の甘酢ねぎ | | 鶏肉 | | | ねぎ | でん粉 砂糖 | 油 | こしょう 酒 ケチャップ 酢 しょうゆ | | | |
| | ワンタンスープ | | 豚肉 | | にら 人参 | もやし しょうが | ワンタン | | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| | フルーツゼリー和え | | | | | パインアップル 黄桃 | ゼリー | | | | | |
| 13金 | わかめごはん/牛乳 | スプーン | | わかめ 牛乳 | | | 米 砂糖 | | 塩 | 果物類 卵類 | 723 | 31.8 |
| | 鮭の黄金焼き | | 鮭 | | 人参 | | | マヨネーズ ごま | 塩 こしょう | | | |
| | マカロニサラダ | | チキンハム | | | とうもろこし きゅうり キャベツ | マカロニ | | ドレッシング | | | |
| | 具だくさんけんちん汁 | | 豆腐 | | 人参 小松菜 | 大根 ごぼう | | | 塩 しょうゆ 和風だし | | | |
| 16月 | 麦ごはん/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | 海藻類 小魚 | 791 | 31.3 |
| | タコライスの具 | | 豚肉 | | 人参 トマト | 玉ねぎ にんにく | 砂糖 | 油 | ソース 塩 こしょう チリパウダー | | | |
| | そえ野菜(キャベツ・チーズ) | | | | | キャベツ | | | | | | |
| | ポテトスープ | | 鶏肉 | | 人参 パセリ | とうもろこし 玉ねぎ | じゃがいも | 油 | 洋風だし 塩 こしょう | | | |
| 17火 | 麦ごはん/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | 米 麦 | | | いも類 乳類 | 833 | 34.2 |
| | ねぎとレモンの豚ロース焼き | | 豚肉 | | | しょうが ねぎ レモン にんにく | 砂糖 | | こしょう 酒 塩 しょうゆ みりん | | | |
| | のり酢和え | | ツナ | | 小松菜 人参 | もやし | 砂糖 | | しょうゆ 酢 | | | |
| | 大根のみそ汁 | | 豆腐 油揚げ みそ | わかめ | 人参 | 大根 | | | 和風だし | | | |
| 18水 | ソフトめん/牛乳 | スプーン | | 牛乳 | | | ソフトめん | | | 豆類 魚介類 | 791 | 32.7 |
| | ミートソース | | 豚肉 | | チーズ 牛乳 | トマト | しょうが 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 小麦粉 | ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう 洋風だし クリームポタージュ | | | |
| | チキンサラダ | | 鶏肉 | | 人参 | キャベツ きゅうり | 砂糖 | 油 | 酢 しょうゆ 塩 | | | |
| | 冷凍パイ | | | | | パインアップル | | | | | | |

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ※3日のぶどうジュース、4日のぶどうゼリーは、備蓄のものを
 使用します。

★ソース ◎しょうゆ ※業者配送

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA(μg) | ビタミンB ₁ (mg) | ビタミンB ₂ (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-----------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|--------------|
| 平均 | 813 | 30.9 | 24.1 | 409 | 5.0 | 298 | 0.57 | 0.55 | 36 | 6.8 | 2.6 |
| 基準値 | 830 | 34.0 | 25.8 | 450 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 | 2.5 |



☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今月は… 12日(木)鶏むね肉の甘酢ねぎ (朝日中 1年生 高木 彩結さん考案)
 17日(火)ねぎとレモンの豚ロース焼き(朝日中 1年生 森下 創太さん考案)
 お楽しみに!

