

月目標【食事と運動の関係を知ろう】

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
給食開始	8/31月	ごはん					米	米油		762 35.4 25.6 395
		牛乳		牛乳						
		タコライス (肉炒め)	豚肉 鶏肉 レッドキドニー	チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	米油	酒 こしょう チリパウダー 塩 カレー粉 オイスターソース ケチャップ	
		(キャベツ)				キャベツ				
		もずくスープ	豆腐 かまぼこ	もずく	小松菜	えのきたけ		ごま油	中華だし チンタン 塩 こしょう 醤油	
	9/1火	ハヤシライス(麦ごはん)					米 麦	米油		787 26.9 30.1 371
		(ハヤシソース)	豚肉		人参	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく 生姜	砂糖	米油	ハヤシフレーク ケチャップ 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ ローリエ	
		牛乳		牛乳						
		ワカサギのフリッター	わかさぎ 大豆粉				小麦粉 でん粉 パン粉	菜種油	塩	
		キャベツと胡瓜のサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 こしょう りんご酢	
	2水	ごはん					米	米油		725 27.6 26.9 335
		牛乳		牛乳						
		いわしの蒲焼き	いわし				さとう でん粉	菜種油	醤油 みりん 酒	
		キャベツとツナの炒め物	ツナフレーク			玉ねぎ キャベツ コーン	ごま ごま油	醤油 中華だし 塩 酒		
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ 人参	ごぼう こんにゃく 大根	じゃが芋	ごま油	かつお・さば節	
沖縄郷土料理	3木	クープジュージー	豚肉 かまぼこ	糸昆布	人参		米 砂糖	ごま 米油	酒 チンタン 醤油 昆布だし 塩	745 28.6 30.0 331
		牛乳		牛乳						
		コーンコロッケ				コーン	砂糖 じゃが芋 パン粉	菜種油	塩	
		卵と豆腐のスープ	豆腐 卵		小松菜	キャベツ えのきたけ			チンタン 中華だし 塩 こしょう 醤油	
		シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	砂糖			
	4金	ジャージャー麺(中華麺)					中華麺		唐辛子 醤油 みりん チンタン 塩 こしょう 中華だし	780 31.1 31.7 372
		(スープ)	豚肉 みそ		人参 葉ねぎ	筍 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく	砂糖 でん粉	米油		
		牛乳		牛乳						
		揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	菜種油	醤油 塩	
		ピリ辛大根きゅうり				きゅうり 大根 にんにく	砂糖	ごま ごま油	唐辛子 醤油 塩	
	7月	セルフホットドッグ(パン)		脱脂粉乳			ロールパン			769 34.1 39.3 326
		(フランクフルト)	フランクフルト							
		(チリソース)	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖	米油	ケチャップ ウスターソース ワイン 唐辛子 パプリカ粉 塩	
		牛乳		牛乳						
		ポイルドキャベツ				キャベツ				
	8火	チキンポテトスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ		鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 バシ粉 ワイン	717 25.6 28.2 345
		ごはん					米	米油		
		牛乳		牛乳						
		揚げ出し豆腐	大豆				でん粉 小麦	菜種油		
		(野菜あんかけ)			人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	ごま油	醤油 酒 みりん かつおだし 塩	
行事食 重陽の節句	9水	肉団子汁	鶏肉 焼き豆腐 みそ		葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 白菜 しょうが	でん粉		チンタン 酒 塩 こしょう 醤油	744 27.2 24.4 325
		のりふりかけ		のり	抹茶		砂糖		塩 かつお節	
		栗ご飯					米	栗 米油	塩 酒	
		牛乳		牛乳						
		ポテとお米のささみカツ	鶏肉 大豆タンパク				砂糖 じゃが芋 米粉	菜種油	塩 香辛料	
外国料理 「アメリカ」	10木	切干し大根の炒め煮		昆布	人参	ゆで干し大根	砂糖	米油	醤油 酒 みりん かつおだし	723 30.4 29.1 294
		豆腐となすの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	なす 玉ねぎ	じゃが芋		かつお・さば節	
		ジャンバラヤ	鶏肉		赤パプリカ トマト	玉ねぎ コーン	米	バター	塩 こしょう 鶏ガラスープ チリパウダー ワイン	
		牛乳		牛乳						
		ポークメンチカツ	豚肉 大豆タンパク			玉ねぎ	砂糖 パン粉 でん粉	菜種油	塩 こしょう ナツメグ	
	11金	マカロニスープ	豆腐		人参 小松菜	キャベツ	マカロニ		醤油 こしょう 鶏ガラスープ	736 27.7 30.6 307
		冷凍パイナップル				パイナップル				
		麦ごはん					麦 米	米油		
		牛乳		牛乳						
		さばの味噌煮	さば みそ			生姜	砂糖		みりん	
		大豆の磯煮	大豆	芽ひじき	人参		砂糖	米油	醤油 みりん 酒 かつおだし	307
		お麩とえのきの味噌汁	油揚げ みそ		ほうれん草	もやし 玉ねぎ えのきたけ	焼き麩		かつお・さば節	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※こんにゃく・しらたきは、体内でののはたらきに合わせて4群に分類しています。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

月目標【食事と運動の関係を知ろう】

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主に1日1杯のものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
ふるさと給食	14月	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			黒糖ロールパン			747
		牛乳		牛乳						32.5
		ホキのチリソースがけ	ホキ			玉ねぎ 生姜 にんにく	でん粉	菜種油 米油	チリソース ケチャップ ワイン	33.5
		ウィンナーときくらげのソテー	ポークウィンナー			キャベツ きくらげ		米油	塩 こしょう ブイオン	454
		野菜スープ			人参 小松菜	玉ねぎ コーン	じゃが芋 春雨		鶏ガラスープ 塩 こしょう コンソメ チンタン	
スライスチーズ		チーズ								
	15火	ごはん					米	米油		709
		牛乳		牛乳						28.1
		なす入り麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		人参	なす 干し椎茸 根深ねぎ にんにく 生姜	でん粉	ごま油 米油	醤油 酒 甜麺醬 豆板醬 オイスターソース チンタン	29.8
		きびなごの竜田揚げ		きびなご			でん粉	菜種油	みりん 醤油	337
		キャベツと小松菜の炒め物	ベーコン		小松菜	キャベツ		ごま油	塩 醤油 こしょう	
	16水	ごはん					米	米油		765
		牛乳		牛乳						26.6
		太刀魚の竜田揚げ	太刀魚			生姜	でん粉	菜種油	醤油 みりん	34.1
		ごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	351
		わかめとじゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	玉ねぎ	じゃが芋		かつお・さば節		
	17木	麦ごはん					麦 米	米油		704
		牛乳		牛乳						28.9
		ビビンバ(肉炒め)	豚肉		人参	生姜 にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	醤油 酒 豆板醬	27.0
		(ナムル)			ほうれん草	もやし		ごま ごま油	醤油 米酢 塩	300
		春雨スープ	豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ コーン	春雨	ごま油	鶏ガラスープ チンタン 中華だし 醤油 塩 こしょう	
	18金	ソフト麺					ソフト麺			781
		牛乳		牛乳						28.6
		ミートソース	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜		米油	ケチャップ 塩 こしょう 鶏ガラスープ ハヤシルウ ワイン ナツメグ ローリエ	31.6
		ボイルドサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	米油	りんご酢 塩 こしょう	310
		きんとんパイ	卵				薩摩芋 砂糖 小麦粉	マーガリン 菜種油	塩	
	24木	麦ごはん					麦 米	米油		769
		牛乳		牛乳						32.4
		スタミナ焼き肉	豚肉 みそ		人参 にら	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	ごま ごま油	甜麺醬 酒 醤油 みりん 塩	28.7
		ボイルドキャベツ				キャベツ				341
		けんちん汁	豆腐			大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油	醤油 塩 かつお・さば節	
カシューナッツ						カシューナッツ				
行事食 十五夜	25金	ごはん					米	米油		825
		牛乳		牛乳						26.1
		さんまの煮付け	さんま			生姜	砂糖 でん粉		醤油 醸造酢 塩	28.0
		里芋の唐揚げ		あおさ			里芋 でん粉	菜種油	塩 こしょう	381
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でん粉		かつお・さば節 醤油 塩 酒	
月見団子(こしあん)	あずき				砂糖 米粉		塩			
	28月	ロールパン		脱脂粉乳			ロールパン			781
		牛乳		牛乳						27.3
		メキシカンポークソテー (ソース)	豚肉		人参	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく 生姜		米油	デミソース ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ	34.1
		(フライドポテト)					じゃが芋	菜種油		320
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	米油	米酢 塩 こしょう	
リンゴジャム				リンゴ	砂糖					
	29火	ごはん					米	米油		799
		牛乳		牛乳						24.0
		春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 干し椎茸	春雨 米粉 小麦粉	豚脂 菜種油	醤油 ポークブイオン	32.9
		ナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま ごま油	醤油 米酢 塩	300
		麻婆大根スープ	豚肉		にら	こんにゃく 根深ねぎ 大根 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	ごま油	醤油 オイスターソース 酒 豆板醬 中華だし 塩	
	30水	麦ごはん					麦 米	米油		808
		牛乳		牛乳						28.2
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉 ひよこ豆		人参	グリンピース	じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん	25.7
		生揚げとキャベツの味噌汁	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ キャベツ			かつお・さば節	296

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※2群表記の魚は、魚卵を含む可能性があります。

※こんにゃく・しらたきは、体内でののはたらきに合わせて4群に分類しています。