

月目標【食品ロスについて考えよう】

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のになる食品			
			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		
二中 給食なし	1 木	ごはん					米	米油		803 34.7 27.9 412
		牛乳		牛乳						
		肉豆腐	豚肉 豆腐		人参	玉ねぎ グリンピース 筍 干し椎茸 しらたき	砂糖	米油	醤油 酒 昆布だし	
		黒はんぺんフライ	さば いわしら たら 大豆タンパク				砂糖 澱粉 パン粉	菜種油	塩 みりん	
		キャベツと小松菜の辛子和え			小松菜	キャベツ			醤油 辛子	
	2 金	ナシゴレン	鶏肉		赤パプリカ	玉ねぎ にんにく	米	米油	酒 ﾀﾝﾌﾞﾗｰ ｸﾞｰﾌﾘｰｽﾞ 塩 胡椒 ﾀﾝﾌﾞﾗｰ	757 27.4 30.7 529
		牛乳		牛乳						
		野菜コロッケ			さやいんげん 人参	玉ねぎ コーン	じゃが芋 パン粉	菜種油	塩	
		うずら卵と野菜のスープ	うずら卵 豆腐		人参 小松菜	キャベツ きくらげ コーン			鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
5 月		黒糖ロールパン		脱脂粉乳			黒糖ロールパン			723 31.4 35.6 365
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のレモンソースがけ	鶏肉			にんにく レモン果汁	砂糖	オリーブ油	醤油 ﾜｲﾝ	
		キャベツサラダ				キャベツ コーン	砂糖	米油	米酢 塩 胡椒	
		ベーコンと野菜のスープ	ベーコン 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	米油	鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒	
火	6	ごはん					米	米油		786 32.3 34.0 346
		牛乳		牛乳						
		さばの南部焼き	さば			しょうが		ごま	醤油 酒 みりん	
		五目煮豆	大豆	昆布	人参	ごぼう こんにゃく 干し椎茸	砂糖		醤油 酒 みりん かつおだし	
		きのこ汁	豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ			ぶなしめじ なめこ えのきたけ 根深ねぎ			かつお・さば節	
水	7	麦ごはん					麦 米	米油		791 33.5 27.1 287
		牛乳		牛乳						
		酢豚	豚肉		人参	筍 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	酒 醤油 ﾀﾝﾀﾝ ｹﾅｯﾌﾟ 米酢 みりん	
		卵とコーンのスープ	豆腐 卵		ほうれん草	コーン	澱粉	ごま油	醤油 塩 胡椒 ﾀﾝﾀﾝ	
木	8	ごはん					米	米油		766 34.9 26.2 306
		牛乳		牛乳						
		焼き塩鮭	塩鮭							
		じゃが芋の揚げがらめ			人参	グリンピース	じゃが芋 砂糖	菜種油	醤油 みりん 酒 かつおだし	
		肉団子汁	鶏肉団子 油揚げ 豆腐 みそ			玉ねぎ 白菜 もやし 根深ねぎ			かつお・さば節 酒	
四中 給食なし 長野県 郷土料理	9 金	キムタクごはん	豚肉 ベーコン	昆布	人参 ニラ	白菜 大根 にんにく 生姜 根深ねぎ	米 砂糖 もち粉	ごま油	中華だし 酒 醤油 ﾀﾝﾌﾞﾗｰ 胡椒 食酢 梅酢 塩	752 31.3 37.5 303
		牛乳		牛乳						
		山賊焼き	鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 リンゴ	砂糖 澱粉 米粉	菜種油	醤油 酒	
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ			大根 こんにゃく 干し椎茸 根深ねぎ	じゃが芋		かつお・さば節	
山賊焼き(長野県):山賊は「物をとりあげる(取り上げる)」ことから、「鶏揚げる(とりあげる)」という言葉遊びが由来の料理です。										
火	13	うどん					うどん			763 28.4 28.7 352
		牛乳		牛乳						
		カレー南蛮	鶏肉 油揚げ		人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干し椎茸	澱粉		ｶｰﾌﾚｰｸ ｶｰﾌ 粉 酒 塩 醤油 かつお・さば節	
		スイートポテト		牛乳 生クリーム			薩摩芋 砂糖	バター	塩	
		ボイルドサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	米酢 醤油	
水	14	麦ごはん					麦 米	米油		749 30.9 29.2 303
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ			にんにく 生姜	砂糖	ごま	醤油 酒 みりん	
		じゃがバター		あおさ			じゃが芋	バター	塩	
		かきたま汁	豆腐		ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	澱粉		酒 塩 かつお・さば節	
二中 給食なし	15 木	ごはん					米	米油		762 24.7 29.6 369
		牛乳		牛乳						
		たらの甘酢あんかけ	たら				小麦粉 砂糖 澱粉	菜種油	醤油 米酢 酒 塩	
		チンゲン菜のごま和え			チンゲン菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	
		呉汁(ごじる)	挽き割り大豆 みそ		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	じゃが芋	ごま油	かつお・さば節	
呉汁:水に浸した大豆をすりつぶしたペースト状のもの(「呉(ご)」と呼びます)を、味噌汁に加えて仕立てた日本各地の伝統的な郷土料理です。										

※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、体内でのたらしに合わせて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【食品ロスについて考えよう】

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		
四中 給食なし	16 金	ごはん					米	米油		721 27.3 23.1 360	
		牛乳		牛乳							
		芋煮	豚肉 生揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ごぼう 根深ねぎ ぶなしめじ	里芋 砂糖		塩 醤油 酒 みりん 昆布だし		
		わかさぎフライ(2本)		わかさぎ			澱粉 パン粉	菜種油	醤油		
		ごま入りもやしのおひたし			小松菜	もやし		ごま	かつおだし 醤油		
	19 月	ココア揚げパン		脱脂粉乳			ロールパン 砂糖		ココア 塩	709 29.8 35.5 318	
		牛乳		牛乳							
		豚肉のポトフ	豚肉		人参	玉ねぎ 大根 セロリ 生姜 にんにく	じゃが芋	米油	鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒		
		ほうれん草の青じそドレ			ほうれん草	キャベツ コーン			ノンオイル青じそドレッシング		
	20 火	ごはん					米	米油		739 28.7 29.4 41.2	
		牛乳		牛乳							
		サンマのみぞれ煮	サンマ			大根	砂糖 澱粉		醤油 みりん 塩		
		ひじきの煮物	鶏肉	芽ひじき	人参	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん かつおだし		
		うずら卵の味噌汁	うずら卵 豆腐 みそ		葉ねぎ	キャベツ 大根 干し椎茸			かつお・さば節 酒		
	21 水	ごはん					米	米油		720 25.0 27.0 280	
		牛乳		牛乳							
		ハヤシライス	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜	砂糖	米油	ハヤシレーク ケチャップ 鶏がらスープ ワイン 塩 胡椒 ローリエ		
		ポパイサラダ			ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	米油	米酢 塩 胡椒		
	22 木	麦ごはん					麦 米	米油		757 29.7 29.7 31.4	
		牛乳		牛乳							
		ヤンニョムチキン	鶏肉 ハンド味噌			にんにく 生姜 根深ねぎ	澱粉 米粉 砂糖	ごま 菜種油 ごま油	酒 塩 胡椒 醤油 みりん ケチャップ 豆板醤		
		塩ナムル			小松菜	もやし		ごま油 ごま	塩		
		わかめスープ	豆腐	わかめ	ニラ 人参	玉ねぎ 干し椎茸			フタタ 鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 中華だし		
三中 給食なし 行事食 十五夜	23 金	秋の香りごはん	鶏肉		人参	ぶなしめじ	米 さつまいも	ごま	酒 塩 醤油 みりん かつおだし	730 28.2 28.1 38.2	
		牛乳		牛乳							
		あじフライ	あじ 大豆タンパク				パン粉 澱粉	菜種油	中濃ソース		
		根菜とじゃが芋の味噌汁	油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	ごぼう 大根	じゃが芋	ごま油	かつお・さば節		
		和梨のゼリー				梨	砂糖				
	26 月	ロールパン		脱脂粉乳			ロールパン			740 30.5 29.8 39.5	
		牛乳		牛乳							
		ミートグラタン	豚肉 レンズ豆	チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃが芋 パン粉 砂糖	米油	ハヤシレーク ケチャップ トマトピューレ 塩 中濃ソース 胡椒 ワイン 鶏がらスープ バセリ		
		海そうサラダ		わかめ 海藻		コーン キャベツ	砂糖	ごま油	醤油 米酢		
		メイプルジャム					メイプルジャム				
二中 2年生 給食なし	27 火	中華麺					中華麺			748 29.3 30.4 32.9	
		牛乳		牛乳							
		担々麺(肉味噌)	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ 干し椎茸 筍 にんにく 生姜	砂糖 澱粉	米油 ごま油	酒 醤油 豆板醤 甜麺醬 フタタ 胡椒		
		担々麺(スープ)			チンゲン菜	もやし 根深ねぎ		ごま ごま油	フタタ 醤油 塩 中華だし 昆布だし 胡椒		
		南瓜とひよこ豆のからあげ	ひよこ豆		南瓜		澱粉	菜種油	塩 胡椒		
二中 2年生 給食なし	28 水	麦ごはん					麦 米	米油		753 32.5 26.1 34.4	
		牛乳		牛乳							
		豚肉の柳川煮	豚肉 卵		人参	ごぼう しらたき 玉ねぎ	砂糖 澱粉	米油	醤油 酒 みりん かつおだし		
		白菜と里芋の味噌汁	油揚げ みそ		小松菜	白菜 ぶなしめじ	里芋		かつお・さば節		
二中 給食なし ふるさと 給食	29 木	ごはん					米	米油		768 29.2 24.0 47.5	
		牛乳		牛乳							
		厚揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		人参	干し椎茸 玉ねぎ グリンピース	砂糖 澱粉		酒 醤油 みりん		
		さつまいもの味噌汁			小松菜	大根	薩摩芋		かつお・さば節		
		みかん				みかん(西浦産)					
行事食 ハロウィン	30 金	きのこピラフ	鶏肉		人参	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム	米	米油	鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 ワイン	724 28.0 32.9 47.0	
		牛乳		牛乳							
		クリーミーソースインハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆タンパク		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	豚脂 植物油	塩		
		フレンチサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	米油	りんご酢 塩 胡椒		
		南瓜のポタージュ	ベーコン	牛乳	人参 南瓜	玉ねぎ	じゃが芋	バター	コンソメ ローリエ 塩 胡椒 バセリ		

※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。