

| 日曜 | 献立名 | | | 材 料 名 | | | 栄養量 エネルギー たんぱく質 | ワンポイント アドバイス | |
|-----|------------------|----|--|------------------------------|--|--|--|------------------|---|
| | しゅしょく | 牛乳 | おかず | スープ | ちややくやほねになるもの 【あかのなまか】 | からだのちようしをとどのえるもの 【みどりのなまか】 | | | ねつやちからになるもの 【きいろのなまか】 |
| 1月 | こどもパン | | とりにくのとマトカレーソース フライドポテト | ポトフ スー プ | ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・ウインナー | トマトかん・たまねぎ・れんこん キャベツ・にんじん・さやいんげん | こどもパン・フライドポテト さとう・あぶら・ルウ オリーブオイル | 725kcal 27.5g | とりにくのたんぱくし つは、からだをつくる もとになります。 |
| 2火 | ●ハヤシライス | | キャベツとツナのこんぶあえ | | ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・こんぶ ツナ | トマトかん・にんじん・たまねぎ エリンギ・キャベツ | こめ・じゃがいも あぶら・マーガリン ルウ・さとう・ごまあぶら | 679kcal 23.7g | ハヤシライスは、めい じじだいに、にほんで うまれたりようりです。 |
| 3水 | ごはん | | たらのかからあげ ちゅうやきさいのため あつやきたまご | わかめ スー プ | ぎゅうにゅう・たら ぶたにく・あつやきたまご どうふ・わかめ | キャベツ・チンゲンさい・たまねぎ にんじん・えのきたけ | こめ・こむぎこ あぶら・ごまあぶら | 625kcal 26.2g | たらは、やわらかい 「しろみぎかな」です。 |
| 4木 | ごはん | | ぶたにくとやさいのみそやき チキンナゲットスティック | すまし じ 汁 | ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・チキンナゲット | たまねぎ・キャベツ・チンゲンさい たけのこ・にんじん・だいこん ピーマン(みどり・あか・き)・こまつな | こめ・さとう ごまあぶら・あぶら | 665kcal 27.3g | よくかんでたべると、 だえきがでて むしばをよぼう します。 |
| 5金 | ごはん | | ◆かぼちゃコロッケ こうやどうふのふくめに キャベツのさっぱりあえ | みそ じ 汁 | ぎゅうにゅう・こうやどうふ ちくわ・とりにく みそ | にんじん・さやいんげん・しいたけ だいこん・キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・ごぼう・しめじ | こめ・かぼちゃコロッケ あぶら・さとう | 623kcal 21.2g | こうやどうふの カルシウムは、 歯をつよくします。 |
| 8月 | コッペパン スライス | | ハンバーグデミグラスソース ナポリタン やさしいようふうに | コンソメ スー プ | ぎゅうにゅう・ハンバーグ ハム・ぎよにくソーセージ | たまねぎ・ピーマン(みどり)・トマトかん キャベツ・にんじん・ズッキーニ ほうれんそう・コーン | コッペパン・スパゲティ あぶら・オリーブオイル さとう | 628kcal 26.6g | よくごは、しつ かり歯をみがき ましょう。 |
| 9火 | ●チンジャオ ロースー | | ナムル | | ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ | たけのこ・たまねぎ・ピーマン(みどり・あか・き) にんじん・キャベツ・ぜんまい こまつな・えのきたけ | こめ・かたくりこ あぶら・さとう・ごまあぶら | 614kcal 26.0g | こまつなのカル シウムは、ししゅ つびよをよぼう します。 |
| 10水 | ごはん | | とりにくのんにくじょうゆやき れんこんとごぼうのきんぴら こまつなとあぶらあげのにびたし | みそ じ 汁 | ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・みそ | ごぼう・れんこん・にんじん こまつな・キャベツ・たまねぎ だいこん | こめ・さとう・かたくりこ あぶら・ごまあぶら じゃがいも | 631kcal 26.6g | れんこんとごぼ うを、よくかんで たべましょう。 |
| 11木 | ごはん | | ◆あじフライ つくねのあまから とりにくとほうれんそうのトマトに | みそ じ 汁 | ぎゅうにゅう・あじフライ つくね・とりにく どうふ・みそ | ほうれんそう・たまねぎ・コーン にんじん・トマトかん・ねぎ なめこ | こめ・あぶら・さとう かたくりこ・じゃがいも | 689kcal 31.8g | トマトにふくまれるリ コピンは、はだをき れいにします。 |
| 12金 | ごはん | | ロセ・サルタード【にくとやさいのあまさいため】 ハッシュドポテト | チキ ン ス ー プ | ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく | たまねぎ・にんじん・トマトかん ピーマン(みどり・あか・き)・キャベツ えだまめ・コーン | こめ・さとう・あぶら ハッシュドポテト | 648kcal 27.2g | せかいのりようり ペルー |
| 15月 | ツイストパン | | しろみぎかなフライのトマトソース コンソメやさしいソテー ポイルウインナー | こまちゃん ポター ージュ | ぎゅうにゅう・しろみぎかなフライ ウインナー なまクリーム | たまねぎ・トマトかん・キャベツ ほうれんそう・コーン・にんじん こまつなパウダー | ツイストパン あぶら・さとう マーガリン・ルウ | 707kcal 27.9g | こまつなのパウダ ーを つけたポター ージュ がです。 |
| 16火 | ●なつやさい 夏野菜カレー | | フルーツオンゼリー | | ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム | にんじん・たまねぎ・ピーマン(あか・き) えだまめ・コーン・トマトかん パインかん・みかんかん・ももかん | こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・なしゼリー | 707kcal 21.9g | なつやさいには、から だをひやすこうが あります。 |
| 17水 | ごはん | | ◆いかメンチかつ とりにくじゃが こまちゃんのおひたし | たん じ 汁 | ぎゅうにゅう・いかメンチかつ とりにく・あぶらあげ ぶたにく・みそ | にんじん・たまねぎ・さやいんげん こまつな・だいこん・ごぼう | こめ・あぶら・じゃがいも さとう・さといも | 677kcal 24.0g | ハッピーこまちゃん やしおしさんこまつなを つけています。 |
| 18木 | ごはん | | 乳酸菌飲料 ボークチャップ はるさめソテー あげぎょうぎ | コンソメ スー プ | いもあげにゅうさんいんりょう ぶたにく・ぎょうぎ | たまねぎ・トマトかん・キャベツ ほうれんそう・にんじん グリーンピース | こめ・さとう・ほるさめ あぶら・じゃがいも | 637kcal 24.0g | にゅうさんきは、お なかのちようしをと のえます。 |
| 19金 | ごはん | | とりにくのみそだれ ぶたにくとやさいのあまからに ひじきのにももの | すまし じ 汁 | ぎゅうにゅう・とりにく・みそ ぶたにく・ひじき・あぶらあげ どうふ・かまぼこ | たけのこ・ごぼう・にんじん さやいんげん・たまねぎ・えだまめ こまつな | こめ・さとう | 658kcal 31.3g | まいつき19には 「しよくいくのひ」 わしよくこんだてです。 |
| 22月 | みそバター コーンラーメン | | ザンギ きざみこんぶのにももの にんじんとほうれんそうのツナあえ | | ぎゅうにゅう・ぶたにく なると・みそ・とりにく こんぶ・こうやどうふ・ツナ | コーン・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほうれんそう | ちゅうかめん・ごまあぶら こむぎこ・あぶら・さとう | 696kcal 31.9g | にほんのきょうりようり 「ほっかいどう」 |
| 23火 | ごはん | | どうふハンバーグのたまねぎソース さんさいのにももの いそべとりさきみフライ | みそ じ 汁 | ぎゅうにゅう・どうふハンバーグ いそべさきみフライ みそ | たまねぎ・れんこん・たけのこ さやいんげん・大根・しいたけ にんじん・オクラ・ねぎ | こめ・さとう かたくりこ・あぶら じゃがいも | 667kcal 24.7g | 「いそべ」とは、のりを つけたりようりのこ とです。 |
| 24水 | ごはん | | いかフリッター ジャーマンポテト とりにくとやさいのチリマトに | コンソメ スー プ | ぎゅうにゅう・いか とりにく・ベーコン ぶたにく | なす・えだまめ・にんじん たまねぎ・トマトかん・ピーマン(みどり) コーン・キャベツ | こめ・あぶら じゃがいも・マーガリン こむぎこ・さとう | 627kcal 25.6g | フリッターは、ふわ つとしたよつかんのよ うぶうてんぶらです。 |
| 25木 | ●スタミナ 丼 | | きりぼしだいこんのあまず | | ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき | たまねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ なす・にら・ピーマン(あか・き) きくらげ・きりぼしだいこん・えだまめ | こめ・じゃがいも かたくりこ・あぶら さとう | 643kcal 25.9g | スタミナどんぶたに くのビタミンB11は、 つかれをとります。 |
| 26金 | ごはん | | すぶた にらまんじゅう | かみかみ ちゅう 中華 スー プ | ぎゅうにゅう・ぶたにく にらまんじゅう | たまねぎ・たけのこ・にんじん ピーマン(みどり・あか・き)・しいたけ ごぼう・きくらげ・えのきたけ | こめ・さとう かたくりこ・ごまあぶら あぶら | 673kcal 25.3g | かみかみデー よくかんで たべよう |
| 29月 | セサミバーズ | | えびかつ やさしいたっぷりベロンチーノ にくだんごのトマトケチャップに | ミネ スト ロー | ぎゅうにゅう・えびかつ ベーコン・にくだんご | キャベツ・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・ピーマン(みどり・あか・き) トマトかん | セサミバーズ あぶら・スパゲティ オリーブオイル・さとう | 681kcal 24.8g | セサミバーズに、え びかつをはさんでた べましょう。 |
| 30火 | ●チキンカレー | | ぶただいこんのにももの | | ぎゅうにゅう・ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく・あぶらあげ | トマトかん・にんじん・たまねぎ だいこん・さやいんげん | こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・さとう | 696kcal 27.5g | カレーのスパイスは、 しよくよくをひやす こうが あります。 |

世界の料理 【ペルー】 12日

日本の郷土料理 (北海道) 22日



「ロモ・サルタード」は、牛肉、玉ねぎ、トマト、そしてフライドポテトを醤油や酢で炒めた、ペルーの代表的な国民食です。給食では、牛肉の代わりに豚肉を使用し、甘酢炒めとして提供します。

「みそラーメン」は、北海道札幌市が発祥の料理です。給食では、パターの風味のみそラーメンを提供します。「ザンギ」は、鶏肉のから揚げのことです。

| | |
|---------|------------|
| 平均摂取栄養量 | 663kcal |
| | 26.3g |
| 給食摂取基準 | 650kcal |
| | 21.1~32.5g |

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きま。()は別添品です。