



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	ココアトースト			★食パン、★バター、さとう、さとう	ココア（乳含まない）	560 kcal
	ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮		○ とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム	あぶら、さつまいも、こむぎこ	セロリ、にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ	17.3 g
	かいせう 海藻サラダ		カットわかめ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり	
2月	かてめし		★あぶらあげ	こめ	だいこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	591 kcal
	みそポテト		みそ	じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう		20.5 g
	ごまあえ		みそ	こんにやく、すりごま、さとう	キャベツ、はくさい、にんじん	
	キャベツとわかめのみそ汁		カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	キャベツ、えのきたけ		
3月	たかな 高菜チャーハン		○ぶたにく	こめ、あぶら、ごま	しょうが、たかな漬、にんじん	611 kcal
	てつく 手作り春巻き		○ぶたにく	ごまあぶら、緑豆はるさめ、オイスターソース、かたくりこ、はるまきの皮、こむぎこ、あぶら	しょうが、れんこん、ほししいたけ、ねぎ、にら	21.7 g
	ちゅうか 中華春雨スープ		とりにく、★うずらたまご	緑豆はるさめ、ごまあぶら、ごま	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	
4月	ごまごはん			こめ、米粒麦、ごま		605 kcal
	しほ 新の塩焼き		○★さば			25.2 g
	きんぴらごぼう		★さつま揚げ（卵不使用）	こんにやく、ごま、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう	
	じゃが芋のみそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	キャベツ、ねぎ	
5月	フォカッチャ			フォカッチャ（卵乳なし）		554 kcal
	チキンシチュー		○とりにく	じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム水煮、ホールトマト、トマトピューレ	22.2 g
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	みかん				★みかん	
6月	チキンカレーライス		とりにく	こめ、米粒麦、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、ダイストマト	622 kcal
	わかめサラダ		○カットわかめ	あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、だいこん、キャベツ	20.2 g
	柿				かき	
9月	アン 生揚げの中華煮		とりひきにく	こめ、米粒麦、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、チンゲン菜	651 kcal
	なまあげ 生揚げの中華煮		○とりにく、★なまあげ	さとう、オイスターソース、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	26.4 g
	フルーツポンチ		こなかてん、アガー	さとう	★みかんかん、★ももかん、★ももかん、ナタデココ、★白ぶどうジュース、レモン	
10月	ナンのチーズカレードースト		とりひきにく、★ピザチーズ	ナン（卵乳含まない）、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、★りんごピューレ、パセリ	634 kcal
	マセドアンサラダ		○	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ	25.1 g
	コーンチャウダー		とりにく、★ぎゅうにゅう	あぶら、こむぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、冷凍ホールコーン、クリームコーン	
11月	ごはん			こめ		633 kcal
	鮭のごまみそだれ		さけ、みそ	さとう、すりごま	しょうが	30.8 g
	やさい 野菜の塩昆布あえ		○ツナ、塩昆布	ごまあぶら	キャベツ、きゅうり	
	だまご汁		とりにく、かつお薄削り節、こんぶ	だまごもち、あぶら	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	
12月	りんご				★りんご	
	ごはん			こめ		592 kcal
	いかのレモンじょうゆ		○いか	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	レモン	30.3 g
	ツナあえ		ツナ		こまつな、だいこん、キャベツ	
15月	かきたま汁		とりにく、★とうふ、★たまご、かつお薄削り節、こんぶ	かたくりこ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう	
	キャベツきんぴら		○ぶたにく、★とうふ	こめ、しらたき、あぶら、さとう、かたくりこ	にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	603 kcal
	じゃが芋と白菜のみそ汁		○カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	はくさい、ねぎ	26.5 g
16月	お菓子な目玉焼き		こなかてん、★ぎゅうにゅう、★カルピス		★ももかん（ハフ）	
	むぎ 麦ごはん			こめ、米粒麦		538 kcal
	ししゃもの南蛮漬		★ししゃも	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ	22.5 g
	ごまあえ		○	さとう、すりごま	はくさい、こまつな、だいこん	
17月	キャベツと大根のみそ汁		みそ、かつお薄削り節、こんぶ		キャベツ、えのきたけ、だいこん	
	みかん				★みかん	
	五目チャーハン		○ぶたひきにく、○焼き豚	こめ、米粒麦、ごまあぶら、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、グリーンピース	554 kcal
	鶏団子のスープ		○とりひきにく、レンズまめ	かたくりこ、緑豆はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな	24.7 g
18月	黒糖大豆		★いりだいず	さとう、くろざとう、あぶら		
	ツナのおろしスパゲティ		ツナ、きざみのり	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、こまつな	602 kcal
	ポテトとコーンのサラダ		○	じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	にんじん、きゅうり、コーン	21.3 g
19月	スノーボール			こむぎこ、コーンスターチ、粉糖、★バター		
	ゆかりごはん			こめ、米粒麦、ごま	ゆかり	619 kcal
	ぶり大根		○ぶり	かたくりこ、あぶら、こんにやく、さとう	しょうが、だいこん、ほししいたけ、さいやんげん	29.0 g
22月	豆腐と卵のスープ		とりにく、★たまご、★とうふ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも、かたくりこ	にんじん、ねぎ、チンゲン菜	
	ごはん			こめ		601 kcal
	きんめだいのゆず味噌焼き		きんめだい、みそ	さとう		30.8 g
	おかかあえ		○おかか		こまつな、にんじん、キャベツ	
23月	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	あぶら、こんにやく、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ほししいたけ、ねぎ	
	みかん				★みかん	
	カレー麻婆豆腐丼		とりひきにく、★押し豆腐、みそ	こめ、米粒麦、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、ほししいたけ、にら、ねぎ	596 kcal
	春雨中華サラダ		○	緑豆はるさめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな	22.0 g
24月	りんごかん			さとう	★りんごジュース	
	ジョア		★ジョア（プレーン）			656 kcal
	スパゲティミートソース		とりひきにく、★こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、マッシュルーム水煮、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、トマトピューレ、トマトケチャップ	24.1 g
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
25月	ガトーショコラ		★ぎゅうにゅう、★クリーム	こむぎこ、さとう、★バター、粉糖	ココア（乳含まない）	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

★給食だより、キャベツクイズの答え②くき