

日	こんだて	きゅう	あかのなかま・からだをつくるもとになる	きのなかま・エネルギーになる	みどりのなかま からだのちゅうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 しょくしお相当量
3月 3 金	いわしのかばやきどん みそけんちんじる きなこまめ	節分献立	○ ぎゅうにゅう,あぶらあげ, いわしきなことうふ, かまぼこ,だいず	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,さんおんとう	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん, こんにゃく,ねぎ	678 kcal 31.5 g 2.2 g
4月 4 火	ツナトースト コーンポタージュ ごぼうチップサラダ		○ ぎゅうにゅう,けいらん, なまクリーム,ツナ	しょくパン,あぶら,バター, こむぎこ,さとう,こまあぶら	レモン,きゅうり,たまねぎ,にんじん, クリームコーン(かん),れいとうコーン, パセリ,キャベツ,もやし,ごぼう	618 kcal 21.4 g 2.8 g
5月 5 水	たかなチャーハン タイピーエン さつまいもだんご	郷土料理 熊本県	○ ぎゅうにゅう,ふたにく, なるといか,どうにゅう	こめ,こまあぶら,はるさめ, さつまいも,しらたまこ, さんおんとう,あぶら	にんじん,ねぎ,たかなづけ,にんにく, しょうが,たまねぎ,しいたけ,はくさい, チングンツァイ	589 kcal 21.2 g 2.7 g
6月 6 木	ルーローはん やさいのコチジャンあえ こめこのパイナップルケーキ	世界の料理 台湾	○ ぎゅうにゅう,ふたにく, おから,どうにゅう	こめ,あぶら,さんおんとう, かたくりこ,こまあぶら, こめこ	しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ, こまつな,にんじん,まめもやし,きゅうり, にら,パイン(かん)	693 kcal 22.5 g 1.8 g
7月 7 金	ごはん さけのみそマヨネーズやき おろしポンずあえ じゃがいもとわかめのみぞしる		○ ぎゅうにゅう,さけ,わかめ あぶらあげ	こめ,さんおんとう,あぶら, さとう,じゃがいも	キャベツ,もやし,えのきだけ,こまつな, だいこん,レモン,にんじん,たまねぎ	563 kcal 28.8 g 2.5 g
10月 1 月	ふたどん あぶらあげとやさいのみぞしる		○ ぎゅうにゅう,ふたにく, とうふ,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも	こんにゃく,たまねぎ,だいこん,にんじん, えのきだけ,しいたけ,ねぎ	600 kcal 25.8 g 2.3 g
12月 1 水	ポークカレーライス だいこんのツナドレサラダ		○ ぎゅうにゅう,ふたにく, こなチーズ,ツナ	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう	ににく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,きゅうり,だいこん れいとうコーン	621 kcal 19.7 g 2.4 g
13月 1 木	しおラーメン ジャンボぎょうざ くだもの(みかん)		○ ぎゅうにゅう,とりにく, ふたにく	ラーメンこまあぶら, かたくりこ,ぎょうざのかわ, あぶら	しょうが,ににく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,チングンツァイ,ねぎ, にら,みかん	600 kcal 26.7 g 2.8 g
14月 1 金	とりごぼうピラフ パスタとやさいのスープ やきチョコもち		○ ぎゅうにゅう,とりにく, ふたにく,とうふ,とうにゅう	こめ,あぶら,スパゲッティ, さとう,しらたまこ,こめこ	ごぼう,にんじん,れいとうコーン, セロリー,たまねぎ,キャベツ,こまつな	550 kcal 19.1 g 2.4 g
18月 1 火	うめゆかりごはん ちゃんこに みそポテト		○ ぎゅうにゅう,とりにく, なまあげ,けずりぶし	こめ,かたくりこ,あぶら, じゃがいも,さとう	きざみうめ,しょうが,だいこん,にんじん, ごぼう,しめじ,はくさい	592 kcal 24.0 g 2.9 g
19月 1 水	せたがゆそだち 食育の日献立 ゆうきまいごはん,だしがらふりかけ さわらのさいきょうやき カリカリ油揚げと野菜のお浸し じゃがいもとやさいのみぞしる	給食	○ ぎゅうにゅう,けずりぶし, こんぶ,さわら,あぶらあげ	こめ,さとう,じゃがいも	しょうが,しいたけ,もやし,だいこん, にんじん,ねぎ,えのきだけ, こまつな(世田谷産)	581 kcal 32.1 g 2.8 g
20月 2 木	まめまめおこわ くるまふとふたにくのにもの だいこんのしおこんぶあえ Bookメニュー「こんぶのぼーさん」	おむすび	○ ぎゅうにゅう,あぶらあげ, あずき, ちりめんじやこ, ふたにく,しおこんぶ	もちごめ,こめ,さとう, あぶら,じゃがいも, さんおんとう,くるまふ, こまあぶら	えだまめ(れいとう),しょうが,にんじん, たまねぎ,しめじ,こんにゃく,だいこん, きゅうり,ねぎ	601 kcal 24.7 g 3.1 g
21月 2 金	ごはん わふうしおこうじハンバーグ やさいのからしあえ あんかけじる		○ ぎゅうにゅう,ふたにく, とりにく,とうふ,おから	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,くずこ	たまねぎ,たけのこ,はねぎ,はくさい, こまつな,にんじん,だいこん,しいたけ, えのきだけ,ねぎ	570 kcal 28.6 g 2.5 g
25月 2 火	バビビン(ビービン) ニヨムヤンチキン(ヤニヨムチキン) ルーツフルトヨー(フルーツヨークト)	おむすび	○ ぎゅうにゅう,ふたにく, とりにく,ヨーグルト	こめ,あぶら,さとう,こめこ, こまあぶら,かたくりこ	しょうが,ににく,ねぎ,まめもやし, こまつな,にんじん,れいとうコーン, みかん(かん),パイン(かん), おうとう(かん)	647 kcal 26.1 g 2.0 g
26月 2 水	ごはん さばのみそに やさいのしらあえ あぶらあげとわかめのみぞしる		○ ぎゅうにゅう,あぶらあげ, さば,とうふ,わかめ	こめ,さとう,かたくりこ, こま	しょうが,もやし,こまつな,にんじん, だいこん	632 kcal 26.6 g 2.7 g
27月 2 木	わかめごはん ぐだくさんおでん おかかあえ Bookメニュー「おなべのおふうやさん」	おなべ	○ ぎゅうにゅう,がんもどき, さつまあげ,やきちくわ, うずらたまご(みすに), かつおぶし,わかめ,みれ,	こめ,さとう,じゃがいも, ちくわぶ	だいこん,にんじん,こんにゃく,キャベツ, もやし,こまつな	535 kcal 23.2 g 2.4 g
28月 2 金	やきカレーパン ふゆやさいのごろごろスープ くだもの(いちご)		○ ぎゅうにゅう,ふたにく, ソーセージ	まるパン,あぶら,こむぎこ, パンこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ににく,はくさい, いちご	545 kcal 25.7 g 2.6 g

児童向けに書いています。お子さんと一緒に読みください。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

じゅん  
じゅんのしょく材やテーマに合わせた料理を太字にしています。