

日	曜	主食	献立名 飲み物	おかず	食 品 名			たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
					(あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	(みどり) 体の調子を整える ②無機質 ③カロテン ④ビタミン	(きいろ) カや熱になる ⑤炭水化物 ⑥脂質				
1	月	ごはん	あつやきたまご おかかあえ こがね	たまご なまあげ ぶたにく かつおぶし	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ こんにやく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	606 470	27.0 21.5	21.1 17.4	1.8 1.6
2	火	せわり コッペパン	ソースやきそば コーンサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく あおのり ヨーグルト	にんじん	もやし たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん みかん バイナ パナナ	パン やきそばめん ドレッシング	697 554	25.9 20.3	21.4 16.7	2.6 2.1
3	水	むぎごはん	マーボー豆腐 ナムル ぎょうざ	豆腐 ぶたにく とりにく	にら ほうれんそう にんじん	ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし ねぎ	むぎ こめ さとう かたくりこ こむぎこ	685 488	28.3 20.7	23.6 17.2	2.4 2.0
4	木	もちげんまい いりごはん	いわしのかばやき のりずあえ ごろごろやさいのみそしる	いわし なまあげ ぶたにく とりにく のり	ぎゅうりゅう	ほうれんそう にんじん	もちげんまい こめ さとう じゃがいも	650 524	26.5 21.9	24.2 20.9	2.3 2.1
5	金	むぎごはん	あわばたビーンズカレー わかめサラダ オレンジ	ぶたにく あわばただいず わかめ オレンジ	ぎゅうりゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ オレシジ	むぎ こめ じゃがいも さとう	646 489	22.7 17.4	20.2 15.9	2.2 1.9
8	月	さんさいうどん	ししゃもてんぷら ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぶたにく ししゃも ヨーグルト	ぎゅうりゅう	にんじん ブロッコリー	うどん あぶら こむぎこ	600 518	26.2 22.4	25.7 22.9	2.5 2.1
9	火	くろパン	かぼちゃグラタン こんにやくサラダ ビーンズトマトスープ	ぶたにく ベーコン チーズ ひよこめ	ぎゅうりゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん トマト	パン さとう こむぎこ	600 471	24.6 19.1	23.3 18.1	2.0 1.8
10	水	ごはん	ぶたにくとごぼうのみそいため キャベツのうめドレサラダ なめこ汁 スナックアーモンド	ぶたにく 豆腐 とうふ	ぎゅうりゅう	にんじん ごぼう たまねぎ なめこ しらたき キャベツ ねぎ きゅうり うめ だいこん	こめ さとう アーモンド	605 469	24.9 19.4	20.6 17.0	1.8 1.5
11	木	ごはん	いわしのみそれに かきたまじる ごぼうとブロッコリーのサラダ コリコリナタデココ(りんご味)	いわし たまご とうふ	ぎゅうりゅう	ブロッコリー にんじん	こめ ゼリー ごま ドレッシング	604 483	24.6 20.3	21.2 17.9	1.9 1.6
12	金	カレーピラフ	いかどきのこのクリームソース こまつなサラダ グレープフルーツ	いか ベーコン ツナ	ぎゅうりゅう	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ グレープフルーツ	こめ こむぎこ さとう	617 468	25.5 19.7	20.8 16.3	2.5 2.0
15	月	なめし	さんぞくあげ いかくんサラダ きりほしだいこんのいために	とりにく いかくんせい さつまあげ	ぎゅうりゅう	にんじん だいこんば	こめ さとう かたくりこ	694 470	27.3 18.0	25.5 15.9	2.2 1.7
16	火	ロールパン	てづくりハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー ABCスープ	ぶたにく たまご ベーコン たまご	ぎゅうりゅう	ほうれんそう にんじん	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	610 501	26.5 22.2	18.9 15.1	2.3 1.9
17	水	あざりとツナの わふうスパゲティ	チーズサラダ バナナのカップケーキ	あざり ツナ たまご	ぎゅうりゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん パナナ	スパゲティ さとう こむぎこ	638 502	27.4 21.5	26.7 20.7	2.4 2.0
18	木	ビビンパどん (むぎごはん)	ちゅうかコーンスープ すいか	ぶたにく あぶらあげ ハム たまご	ぎゅうりゅう	にんじん ぜんまい もやし ごぼう こんにやく しょうが にんにく コーン すいか	むぎ こめ さとう かたくりこ	629 482	23.2 17.8	19.5 15.3	2.4 2.0
19	金	ごはん	さばのおやき わかめとやさいのごまあえ えのきのみそしる	さば とうふ わかめ	ぎゅうりゅう	こまつな にんじん	こめ さとう じゃがいも	585 466	24.4 20.3	21.9 19.2	2.5 2.3
22	月	わかめごはん	カミカミたこメンチ えだめときゅうりのあさづけ しらたまじる バインゼリー	たこ たら あぶらあげ わかめ	ぎゅうりゅう	にんじん	こめ しらたま こむぎこ パンこ ゼリー	619 494	21.8 17.8	16.3 13.5	2.1 1.8
23	火	パーカー ハウスパン	バーガーパーティ アーモンドサラダ かぼちゃシチュー	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうりゅう	にんじん かぼちゃ	パン さとう アーモンド ドレッシング	700 515	26.8 18.6	30.4 21.8	2.9 2.1
24	水	ごはん	さわらのねぎみそやき はるさめサラダ しょうがに	さわら なまあげ	ぎゅうりゅう	にんじん いんげん	こめ さとう はるさめ じゃがいも	604 467	25.4 21.5	17.9 14.7	1.9 1.6
25	木	ハヤシライス (むぎごはん)	まめまめカレーサラダ メロン	ぶたにく ひよこめ	ぎゅうりゅう	にんじん たまねぎ きゅうり えだめ メロン	むぎ こめ じゃがいも さとう	663 505	22.1 17.3	21.7 17.0	1.8 1.5
26	金	ひじきとたまごの にしよくだん (むぎごはん)	マカロニサラダ じゃがいもとチンゲンさいのスープ	あぶらあげ ちくわ たまご ベーコン	ぎゅうりゅう	にんじん チンゲンさい	むぎ こめ さとう マカロニ かたくりこ じゃがいも	646 503	22.7 17.3	21.8 17.2	2.4 2.0
29	月	むぎごはん	えびととうふのチリソースに こまつなナムル ポークシューマイ	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうりゅう	こまつな にんじん	むぎ こめ さとう こむぎこ かたくりこ	615 476	29.3 23.3	18.5 15.0	1.8 1.7
30	火	コッペパン ソフトチーズ	ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ オレンジ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうりゅう	にんじん トマト	パン さとう	585 470	26.5 21.4	23.4 18.9	2.5 2.2

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等 3日…おはなし給食②
『けんかのきもち』より「ぎょうざ」
4~10日…歯と口の健康週間
15日…郷土料理シラース「長野県」
16日…ナイフ・フォークの日
18日…いい歯の日
19日…食育の日

【ナイフ・フォークの日】
今年度もテーブルマナーを学習する場として「ナイフ・フォークの日」が年に数回登場します。どんな場面でもスムーズに食事ができるように給食の時間に使い方を練習してみましょう。

【栄養価】

今月の平均値	632	25.5	22.0	2.2
小学生(中学年)基準値	490	20.0	17.5	1.9
保育所(幼児)基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2未満
	490	15.9~24.5	10.9~16.3	1.5未満

