

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	その他	一言メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	二色丼	○	卵, 鶏肉, 大豆	精白米, 押麦, サラダ油, 三温糖	玉葱, 生姜	水, 塩, 酢, 酒, 醤油	けんちん汁は、建長寺というお寺で作られたことからその名がついたと言われています。	841 kcal
	白菜のゴマ味噌和え			三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	味噌, みりん, 醤油		35.3 g
	けんちん汁			だし昆布, 豆腐	サラダ油, ゴマ油, 里芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱		水, 削り節(だし), 塩, 醤油
4火	白飯	○		精白米		水	イカの数え方は状態によって異なります。生きているときは「一匹」、水揚げされると「一杯」と数えます。	817 kcal
	イカのチリソース		イカ	揚げ油, でん粉, サラダ油, 三温糖, でん粉	長葱, ニンニク, 生姜	塩, 酒, 醤油, ケチャップ, ウスターソース, 豆板醤, パプリカ, 水		34.4 g
	小松菜のナムル			ゴマ油	小松菜, 人参, モヤシ	醤油, ラー油		25.1 g
5水	白飯	○		精白米		水	水無月は水に見立てた和菓子のことを言います。今回はそれを給食用にゼリーにアレンジしました。	870 kcal
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱	醤油, 酒, オイスターソース, 水		33.0 g
	大根とワカメの和風サラダ		生ワカメ	サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	酢, 塩, 醤油, コショウ		26.8 g
	具沢山味噌汁		豆腐	コンニャク	人参, ごぼう, 長葱, 小松菜	水, 削り節(だし), 味噌		3.6 g
6木	水無月ゼリー		粉寒天	上白糖, 甘納豆		水, ゼリーカップ		
	チャーハン	○	豚肉, 卵	精白米, 米油	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱, ピーマン, 干椎茸, 長葱	水, 酒, 塩, 醤油, コショウ, 酢	くずもちは、葛の根本からとれたでん粉で作ったことからその名が付けました。	806 kcal
	豆腐とワカメのスープ		豆腐, 生ワカメ	白煎りゴマ	生姜, 筍, 長葱	水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		31.6 g
ミルクくずもち	調理用牛乳, きな粉		でん粉, 上白糖, グラニュー糖		塩	20.5 g		
7金	セサミパン	○		セサミパン			コロッケは、フランス料理のクロケットという料理をもとに作られました。	888 kcal
	二種類コロッケ		豚肉, ツナ, 卵	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	玉葱	塩, コショウ, カレー粉, 水, 中濃ソース		29.6 g
	キャベツサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		41.4 g
	野菜スープ		鶏肉		生姜, 人参, 玉葱, エリンギ, 白菜, パセリ	水, 鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー, コショウ		3.9 g
10月	セサミトースト	○		セサミ食パン, マーガリン, 白練りゴマ, 白煎りゴマ, グラニュー糖			トウモロコシはイネ科の植物です。小麦・米と並んで世界三大穀物と言われています。	837 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, 調理用牛乳	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, ホールコーン, クリームコーン	白ワイン, 水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー		28.2 g
	ブロッコリーサラダ			サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ, キャベツ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		37.5 g
11火	白飯	○		精白米		水	香味揚げに使われている粉山椒は、熟した山椒の実の皮を乾燥して粉にしたものです。	839 kcal
	サワラとシシャモの香味揚げ		サワラ, シシャモ	揚げ油, でん粉	生姜	醤油, 酒, 粉山椒, 塩, コショウ		36.7 g
	小松菜のゴマ和え			三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 白菜, 人参	味噌, みりん, 醤油		27.8 g
12水	ワカメ入りかき玉汁		昆布, 卵, ワカメ	でん粉	エノキ茸, 長葱	水, 削り節(だし), 酒, 塩, 醤油	3.6 g	
	ドライカレー	○	豚肉, 大豆	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, ピーマン, ホールトマト	水, 塩, カレー粉, バター, 赤ワイン, コショウ, ケチャップ, ウスターソース	じゃがいもにふくまれているビタミンCはでんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくいという特徴があります。	879 kcal
	ポテトクリームスープ		調理用牛乳	サラダ油, ジャガ芋, コーンスターチ	ニンニク, 人参, 玉葱, 生姜, パセリ	水, 鶏ガラ, だし汁, バター, 塩, ベイリーフパウダー, コショウ		27.9 g
	甘夏ミカン				甘夏ミカン			24.4 g
						3.6 g		
13木	白飯	○		精白米		水	もやしは、疲労回復に効果的なアスパラギン酸を多く含んでいます。	807 kcal
	野菜の肉巻き和風ソース		豚肉	サツマ芋, 三温糖, でん粉	人参, 生姜	塩, コショウ, 水, 醤油, みりん		37.1 g
	モヤシの和風サラダ		豚肉, 豆腐	サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	人参, モヤシ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		21.5 g
14金	高野ご飯	○	鶏肉, 油揚げ, 高野豆腐	精白米, 餅米, つきコンニャク, 三温糖	干椎茸, 人参, ゴボウ, サヤインゲン	水, 削り節(だし), 酒, みりん, 醤油	今月は新潟県の郷土料理です。ぼっぼ焼きはお祭りで食べられるお菓子です。	822 kcal
	のっぺ		鶏肉, 蒲鉾	コンニャク, 三温糖, 里芋	人参, 干椎茸, 長葱, サヤエンドウ	水, 削り節(だし), みりん, 塩, 醤油		29.2 g
	ぼっぼ焼き			黒砂糖, 小麦粉		水, ベーキングパウダー		18.8 g
17月	バターライスクリーム	○	鶏肉, 調理用牛乳, エビ	精白米, サラダ油, 小麦粉	人参, 玉葱, 生姜, パセリ	水, バター, 白ワイン, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, 鶏ガラ	メロンは初夏の旬の食材です。皮の網目は果肉が肥大するときにはじめてできたひびが固まったものです。	875 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	キャベツ, キュウリ, コーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ		28.4 g
	メロン				メロン			26.8 g
18火	白飯	○		精白米		水	パプリカは、ビタミンCやカロテンを多く含む食材です。	860 kcal
	サケのパン粉焼き		サケ	オリーブ油, 生パン粉, 天板用油	ニンニク, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン, 乾燥パジル, オレガノ, 醤油		38.4 g
	パプリカサラダ			サラダ油	赤ピーマン, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		25.4 g
	大豆とサツマ芋のスパイシー揚げ		大豆	揚げ油, でん粉, サツマ芋		塩, カレー粉, コリアンダーパウダー		3.7 g
19水	トマトスープ		ベーコン	サラダ油, ジャガ芋	人参, キャベツ, 生姜, ホールトマト	水, 鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー, 乾燥パジル, コショウ		
	ジャージャー麺	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 中華麺, ゴマ油, でん粉	人参, 玉葱, 長葱, 干椎茸, 生姜, ニンニク	塩, コショウ, 紹興酒, 甜麺醤, 八丁味噌, 豆板醤, 醤油, オイスターソース, だし汁, 水	あじさいゼリーは、ぶどうゼリーをあじさいに見立てたデザートです。	870 kcal
	キャベツの中華サラダ			サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		30.2 g
あじさいゼリー	粉寒天, カルピス		上白糖	グレープジュース	水, 白ワイン	28.1 g		
20木	チーズトースト	○	スライスチーズ	食パン			今月はリヒテンシュタインの料理献立です。ハファラープにはトウモロコシの粉で作った団子が入っています。	807 kcal
	ハファラープ		豚肉, ベーコン	サラダ油, ジャガ芋, コーンミール, 小麦粉	人参, 玉葱, 生姜, ホールトマト, トマトジュース, キャベツ	赤ワイン, 水, 鶏ガラ, トマトピューレ, ケチャップ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー		32.0 g
	カボチャのフレンチサラダ			ジャガ芋, サラダ油	人参, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		30.8 g
21金	白飯	○		精白米		水	トマトは、日本に伝えられた当初は鑑賞用の植物とされていました。	804 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	天板用油, 三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, 水, みりん		31.7 g
	ポテトの和風サラダ			ジャガ芋, サラダ油, ゴマ油, 白ゴマ	人参, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ		25.5 g
	トマト				トマト			3.0 g
24月	大根とワカメの味噌汁		豆腐, 生ワカメ		大根, 長葱	水, 削り節(だし), 味噌		
	ワカメご飯	○	炊き込みワカメ	精白米, 白煎りゴマ		水	なめこは、漢字では「滑子」と書きます。	842 kcal
	厚焼き卵		鶏肉, 大豆, ヒジキ, 卵	サラダ油, 三温糖, 天板用油	玉葱, 人参, 干椎茸	酒, 塩, 醤油, だし汁		36.4 g
	切干大根の炒め煮		油揚げ	米油, 三温糖	人参, 切干大根, 干椎茸	水, 削り節(だし), 塩, 醤油		27.6 g
豆腐とナメコの味噌汁	豆腐			ナメコ・生, 小松菜, 長葱	水, 削り節(だし), 味噌	3.9 g		
25火	白飯	○		精白米		水	サバは、日本で古くから食べられていた魚で、縄文時代の遺跡からもサバの骨が見つかっています。	887 kcal
	サバの葱ソース		サバ	天板用油, 三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢, 水		32.6 g
	白菜の磯和え		刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油		33.3 g
	ジャガ芋のきんぴら			サラダ油, コンニャク, ジャガ芋, 三温糖, 白煎りゴマ	人参	みりん, 醤油, 一味唐辛子		2.9 g
26水	豆腐のすまし汁		だし昆布, 豆腐		人参, 大根, 筍, 長葱	水, 削り節(だし), 塩, 醤油		
	豚キムチ丼	○	豚肉, 生揚げ	精白米, 押麦, ゴマ油, 三温糖, でん粉	キムチ(白菜), 玉葱, ニンニク, キャベツ, エノキ茸, ニラ	水, 酒, 醤油, 塩	キムチは、朝鮮半島で寒い時期の保存食として作られました。	861 kcal
	モヤシのナムル			ゴマ油	小松菜, 人参, モヤシ	醤油, ラー油		34.2 g
	卵とワカメのスープ		卵, 生ワカメ		生姜, エノキ茸, 長葱	水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		23.1 g
アップルゼリー	粉寒天		上白糖	アップルジュース	水, ゼリーカップ	3.7 g		
27木	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆	サラダ油, オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, 玉葱, 人参, トマトジュース	赤ワイン, 水, 塩, コショウ, ナツメグ, ケチャップ, トマトピューレ, ソース, タバスコ	ヨーグルトは、乳に乳酸菌や酵母を加えて発酵させる発酵食品です。	876 kcal
	大根サラダ			サラダ油	キャベツ, キュウリ, 大根, 玉葱	塩, 酢, 塩, コショウ		33.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	バナナ, 桃, ミカン			29.1 g
							2.7 g	

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の果物

<特別栽培> 12日(火) 甘夏ミカン 17日(月) メロ

★今月の郷土料理献立★

★今月の世界の料理献立★

20日(木) リヒテンシュタイン