

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価																																																			
					ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生																																																			
1 (月)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・こんぶ ちくわ・とりにく うずらたまご	むぎ・こめ・さといも さとう・すりごま こめあぶら	こんにやく・キャベツ こまつな・だいこん にんじん・れんこん	642 760	16 (火)		ぎゅうにゅう・ひじき ローズハム・ベーコン たまご・こなチーズ	パン・こめ さつまいも・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃペースト キャベツ・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー しめじ	586 704																																																
2 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かいそう・さけ かえりいりこ・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう アーモンド・バター オリーブオイル マーガリン	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ほうれんそう・レタス しめじ	657 818	17 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・さば かつおぶし・とりにく (にぼし)	うどん・こめ でんぶん・ごま ごまあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たくあんづけ・にんじん とうもろこし・ねぎ ほししいたけ	585 704																																																
3 (水)		ぎゅうにゅう・しろい んげんまめペースト きくわかめ・とりにく たまご・チーズ (けずりぶし)	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも はるさめ・さとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ピーツ・もやし	638 754	18 (木)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・とりにく とりレバー・たまご (けずりぶし)	こめ・しらたまだんご でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	こんにやく・かぶ だいこん・にんじん しろねぎ・はくさい ほうれんそう・レモン えのきだけ・ほししいたけ	599 712																																																
4 (木)	 日本一おいしい給食レシピコンテストより	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・とりにく たまご・ひじき しらすぼし(こんぶ) (けずりぶし)(にぼし)	むぎ・パンこ こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん	602 706	19 (金)		ぎゅうにゅう・ひじき えそすりみ・とりにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	むぎ・パンこ・こめ でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい れんこん	594 702																																																
5 (金)		ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・ブロッコリー ほうれんそう ほししいたけ	591 701	22 (月)		ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし いか・とりにく (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ・こめ はるまきのかわ さといも・さとう こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほししいたけ	612 714																																																
8 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ ホキ・ぶたにく まぐろあぶらづけ (ガラスープ)	パンこ・こめ・むぎ もち・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル バター	たまねぎ・にら・にんじん キムチ・パセリ ほうれんそう・もやし レモン	606 719	23 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ とうふ・いか・たまご ほたてかいばしら ローズハム・チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・バター チョコケーキ ドレッシング	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん トマトジュース・パセリ ブロッコリー	616 745																																																
9 (火)		ぎゅうにゅう きんときまめ しらすぼし・たまご ぎゅうにく にくだんご	こむぎこ・パン さとう・はちみつ ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・トマトかん にんじん・ねぎ・レタス レモン	673 756	24 (水)		ぎゅうにゅう・ひじき レンズまめ・ぶたにく かえりいりこ・ちくわ とりにく (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ こめ・コーンフレーク さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・りんご・レモン	602 717																																																
10 (水)		ぎゅうにゅう・いか あぶらあげ・とりにく まぐろあぶらづけ (にぼし)	むぎ・こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・さとう すりごま・こめあぶら	こんにやく・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・ねぎ・もやし レモン・えのきだけ ほししいたけ	598 702	<div>給食の献立紹介</div> <div>★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (12日) ★</div> <div><div><div>ざいりょう 4人分</div><table><tr><td>とり</td><td>もも肉</td><td>50g</td><td>こまつな</td><td>小松菜</td><td>40g</td></tr><tr><td>なが</td><td>長ねぎ</td><td>120g</td><td>こめこ</td><td>米粉</td><td>15g</td></tr><tr><td>しいたけ</td><td>30g</td><td>B</td><td>どうにゅう</td><td>豆乳</td><td>150ml</td></tr><tr><td>とうふ</td><td>豆腐</td><td>120g</td><td>しろみそ</td><td>小さじ</td><td></td></tr><tr><td>あぶら</td><td>油</td><td>適量</td><td>ピザ用チーズ</td><td>30g</td><td></td></tr><tr><td>A</td><td>コンソメ</td><td>小さじ1/4</td><td>ホイルカップ</td><td>4個</td><td></td></tr><tr><td>しよくえん</td><td>食塩</td><td>少々</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>こしょう</td><td>少々</td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div><div><div>＜作り方＞</div><div>① とり肉は、1cmの角切りにする。</div><div>② 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、1.5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。</div><div>③ フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。</div><div>④ Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。</div></div><div><div>減塩</div><div>しろみそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。</div></div></div>						とり	もも肉	50g	こまつな	小松菜	40g	なが	長ねぎ	120g	こめこ	米粉	15g	しいたけ	30g	B	どうにゅう	豆乳	150ml	とうふ	豆腐	120g	しろみそ	小さじ		あぶら	油	適量	ピザ用チーズ	30g		A	コンソメ	小さじ1/4	ホイルカップ	4個		しよくえん	食塩	少々					こしょう	少々			
とり	もも肉	50g	こまつな	小松菜	40g																																																						
なが	長ねぎ	120g	こめこ	米粉	15g																																																						
しいたけ	30g	B	どうにゅう	豆乳	150ml																																																						
とうふ	豆腐	120g	しろみそ	小さじ																																																							
あぶら	油	適量	ピザ用チーズ	30g																																																							
A	コンソメ	小さじ1/4	ホイルカップ	4個																																																							
しよくえん	食塩	少々																																																									
	こしょう	少々																																																									
11 (木)		ぎゅうにゅう・ひじき あつあげ・しらすぼし ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	こめ・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい あかピーマン・みかん ほししいたけ・しめじ	675 811																																																						
12 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・わかめ とりにく・レンズまめ しらすぼし・チーズ (ガラスープ)	むぎ・こめ・こめこ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・セロリ だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ パセリ・レタス・レモン しいたけ	585 694																																																						
15 (月)		ぎゅうにゅう・たまご あぶらあげ・のり しらすぼし・ししゃも まぐろあぶらづけ ぶたにく とりにく (にぼし)	むぎ・こむぎこ・こめ さつまいも・さとう ごま・すりごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・こまつな だいこん・にんじん・ねぎ れんこん	694 800																																																						