



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質	
こどもの日献立									
2 木	ごもく たきこみごはん		あじのたつたあげ おひたし かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ あずき	米 麦 砂糖 油 でん粉 米粉	にんにく ほししいたけ ごぼう さやえんどう こまつな キャベツ	酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	628 kcal 24.9 g	
7 火	ごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	米 じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんにく セロリ トマト(缶) きゅうり だいこん れんこん	カレー粉 こしょう アップルソース チキンガラスープ ウスターソース しょうゆ ローリエ粉 クロブ粉 食塩 りんご酢 みりん	620 kcal 19.9 g	
8 水	ごはん		しせんふう マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ ナンプラー 黒ソース しょうゆ トウバンジャン りんご酢 食塩	587 kcal 24.8 g	
9 木	たまごどん (ごはん)		ひじきいりいそかあえ れいとうみかん	牛乳 たまご 鶏肉 ひじき のり	米 砂糖 でん粉	たまねぎ にんにく たけのこ グリンピース こまつな キャベツ みかん	みりん 自然だし 食塩 しょうゆ 酒	591 kcal 24.8 g	
10 金	こどもパン スライス		ハンバーグのケチャップに やさいのスープに プリン(乳・卵・大豆不使用)	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	子供パン(小麦・乳) 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 水あめ	トマト(缶) たまねぎ にんにく キャベツ	トマトケチャップ ウスターソース チキンガラスープ 食塩 こしょう カラメルソース	657 kcal 24.2 g	
13 月	ごはん		なまあげのちゅうかに ちゅうかきゅうり	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが にんにく きゅうり	しょうゆ みりん チキンガラスープ オイスターソース 食塩 りんご酢 一味唐辛子	586 kcal 25.7 g	
14 火	ごもくうどん (じごなうどん)		だいずの しゃりしゃりあげ ごまずあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なた 大豆	うどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 ごま	にんにく ほししいたけ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	自然だし みりん しょうゆ 食塩 りんご酢	607 kcal 25.0 g	
15 水	ごはん		ぶたにくのしょうがやき みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく こまつな えのきたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 自然だし	579 kcal 24.8 g	
16 木	フラワーロール (乳不使用)		しろはなまめのシチュー こまつなサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 白花豆 チーズ ツナ	フラワーロール(小麦) じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖	たまねぎ にんにく こまつな きゅうり	食塩 こしょう ローリエ粉 チキンガラスープ りんご酢 しょうゆ	620 kcal 24.8 g	
17 金	ごはん		ホキのしんたまねぎ ソースかけ ごもくきんぴら カラマンダリン(柑橘類)	牛乳 ホキ 豚肉 さつま揚げ	米 でん粉 砂糖 油 じゃがいも こんにやく ごま	にんにく たまねぎ しょうが ごぼう にんにく カラマンダリン	酒 りんご酢 しょうゆ 食塩 みりん	611 kcal 23.3 g	
いつも新鮮な小松菜を届けてくれる、緑区の若谷農園さんから収穫された、新玉ねぎを使います。									
20 月	ごはん		ピリからにくじゃが チョレギサラダ	牛乳 豚肉 わかめ のり	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ 酒 コチュジャン 自然だし 食塩	587 kcal 21.8 g	
21 火	ちゅうかどん (ごはん)		まめといもの あおのりふうみ れいとうみかん	牛乳 豚肉 いか 大豆 あおのり	米 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく みかん	しょうゆ 酒 チキンガラスープ 食塩 こしょう オイスターソース	619 kcal 23.3 g	
22 水	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		きびなごの カリカリフライ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 みそ きびなご くきわかめ	中華麺 油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんにく キャベツ ねぎ コーン きゅうり こまつな	チキンガラスープ 食塩 こしょう りんご酢 しょうゆ	585 kcal 24.4 g	
23 木	ライスボール		ポテトの ミートソースあえ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ひじき	ライスボール(小麦・ 乳) じゃがいも 砂糖 油	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース きゅうり だいこん	スープストック 食塩 トマトピューレ こしょう デミグラスソース しょうゆ りんご酢 トマトケチャップ みりん ハヤシフラック(乳不使用)	620 kcal 24.8 g	
24 金	とりごぼう ごはん		かつおのりょうしあげ わふうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん	酒 食塩 しょうゆ りんご酢	594 kcal 25.7 g	
27 月	やきにく チャーハン		はるまき たまごとわかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン たまご わかめ	米 小麦粉 春雨 米粉 砂糖 ごま油 油 でん粉	にんにく にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ オイスターソース こしょう 酒	676 kcal 22.5 g	
28 火	きなこあげパン		とうふのスープに こまつなと わかめのサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 はたて貝柱水煮 わかめ	コッペパン 油 砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんにく だいこん チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン	チキンガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ りんご酢	610 kcal 26.7 g	
29 水	ごはん		ガパオライスのぐ フォー はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 米粉 水あめ はちみつ	にんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが チンゲンサイ ねぎ レモン果汁	しょうゆ 食塩 酒 こしょう パジル粉 オイスターソース トウバンジャン ナンプラー みりん チキンガラスープ	657 kcal 23.2 g	
タイ料理の「ガパオ」は、タイ語で「パジル」という意味があります。フォーは、ベトナム料理で、米粉で作られた麺が入ったスープです。									
30 木	ごはん		チキンチキンごぼう みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごぼう えだまめ にんにく だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ みりん 酒 自然だし	628 kcal 27.4 g	
チキンチキンごぼうは、山口県のソウルフードです。鶏肉とごぼうを、からりと揚げて、彩りに枝豆を加え、甘辛いタレを絡めて作ります。									
31 金	わかめごはん		しんじゃがのそぼろに なめたけあえ	牛乳 わかめ 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	たまねぎ にんにく しょうが さやえんどう こまつな キャベツ えのきたけ	自然だし みりん しょうゆ	582 kcal 21.5 g	
								学校給食摂取基準	650 kcal
								13~20	%
								今月の平均栄養量	612 kcal
								16	%

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。  
☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。

