



日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
1	月	せかいのりょうり かんこく	こめ むぎ				638
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	こむぎこ こめこ さとう ごま	とりこ	しょうが にんにく	さけ コチジャン ケチャップ	
2	火	きゅうりともやしのナムル	だいずあぶら ごまあぶら			しょうゆ	24.3
		わかめスープ	さとう ごまあぶら		もやし にんじん きゅうり	す しょうゆ	
		きせつやさいこんだて		ベーコン とうふ わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	
3	水	なつやさいのカレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	630
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	チーズ	かぼちゃ なす トマト		
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ		にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
4	木	しんさつはっこうきねんこんだて				ちゅうかだし	18.4
		ごはん あじつけのり	こめ むぎ	あじつけのり			
		ぎょうにゅう	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ さけ	
5	金	さぼのねぎみそやき	だいずあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく きやいんげん	さけ しょうゆ	23.6
		ごもくきんぴら	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	にぼし	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ ピーマン	ピザソース ケチャップ	
6	土	ピザドック	コッパパン だいずあぶら	ベーコン チーズ			601
		ぎょうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ビタミンサラダ	コーンクリームドレッシング		キャベツ えだまめ とうもろこし		
7	日	あおなとあさりのこめクリームスープ	こめこ バター	とりこ あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ワイン コンソメ しお	25.8
			じゃがいも		チンゲンサイ	こしょう	
8	月	わかめごはん	こめ むぎ だいずあぶら	わかめごはんのもと			664
		ぎょうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりことかぼちゃのオレンジソース	かたくりこ だいずあぶら	とりこ	かぼちゃ たまねぎ	さけ しょうゆ みりん	
9	火	ゆでブロッコリー	さとう		オレンジソース		23.2
		だいこんのみそしる	コーンクリームドレッシング		ブロッコリー		
		ぎょうじしよく たなばた	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ さけ	
10	水	あぶらふりにくどん	あぶらふ さとう ごま		きやいんげん		627
		ぎょうにゅう		ぎゅうにゅう			
		おくずがけ	さといも	あぶらあげ おさかなめん	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ しお かつおぶし	
11	木	たなばたゼリー	たなばたゼリー		こまつな ねぎ		25.7
		せかいのりょうり フランス	フラワーロール				
		フラワーロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12	金	ハムかつ	てんぷらこ パンこ だいずあぶら	ハム		ちゅうのうソース	660
		ジュリエヌサラダ	クリームごまドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし		
		カスレふうスープ	だいずあぶら じゃがいも	とりこ	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ しお こしょう	
13	土	しよくいくのひ おきなわけん	さとう	しろいんげんまめ	トマト	ワイン コンソメ	23.4
		ソーキそば	ちゅうかめん	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし	ガラスープ しお しょうゆ	
		ぎょうにゅう		ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ	かつおぶし	
14	日	ぶたのかくに	さとう	ぶたにく	しょうが	しょうゆ	30.7
		チャンプルー	だいずあぶら	ベーコン とうふ	にんじん キャベツ	しお こしょう しょうゆ みりん	
		シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
15	月	せかいのりょうり かんこく					594
		ビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく いらたまご	にんにく にんじん もやし	しょうゆ コチジャン	
		ぎょうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう	こまつな	トウバンジャン	
16	火	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	26.6
					チンゲンサイ	ちゅうかだし チキンブイオン	
		ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	ケチャップ	
17	水	ぎょうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにゅう	にんじん		707
		ツナサラダ	たまねぎドレッシング	ツナ	キャベツ にんじん こまつな		
		みかんクレープ	みかんクレープ				
18	木						19.8

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で○で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

食育の日の献立紹介

毎月19日は食育の日

今月は沖縄のメニュー「ソーキそば」と「チャンプルー」です。
 「ソーキそば」は、甘辛く味付けをしたソーキをトッピングした沖縄そばです。ソーキとは、沖縄の方言で「スペアリブ」のことです。給食では、ソーキ（スペアリブ）の代わりに「豚の角煮」を提供します。
 「チャンプルー」は、沖縄県を代表する家庭料理のひとつです。「チャンプルー」とは、沖縄県の方で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐とさまざまな食材を炒めた料理です。

チャンプルー

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	1.5g (小さじ1/2弱)
ベーコン	20g (短冊切り)
にんじん	20g (せん切り)
キャベツ	80g (細目の短冊切り)
豆腐	60g (さいの目)
塩	0.8g (小さじ1/8)
こしょう	少々
しょうゆ	1.2g (小さじ1/4弱)
みりん	少々

作り方

- ①豆腐は水気をきっておく。
- ②ベーコン・野菜・豆腐を切る。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④にんじん・キャベツを順に加えて炒める。
- ⑤豆腐を加えてさらに炒め、調味料を加えて味をととのえる。