



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「食事のマナーを身につけましょう」



日	ぎょうじとう 行事等	しゅしょく しゅさい 主食(・主菜)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさいとう 主菜・副菜等	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しょくぶつとうりょう 食塩相当量
1 木	はちじゅうはちや 八十八夜 こんだて 献立	むぎ い 麦入りごはん		ほっけの抹茶揚げ キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	ほっけ、油揚げ、木綿豆腐、み そ、牛乳、飲用、わかめ	米、米粒麦、でんぶん、三温糖、 じゃがいも、油、白すりごま	にんじん、ごまつな、キャベツ、 もやし、だいこん、ねぎ	588 Kcal 24.8 g 1.8 g
2 金	たんご せつく 端午の節句 こんだて 献立	ちゅうか 中華おこわ		ツナの中華和え ワンタンスープ	豚肉、ほたてがいか、ツナ、生揚 げ、牛乳、飲用	米、もち米、三温糖、ワンタン の皮、ごま油、油、白ごま	にんじん、ごまつな、干しい だけ、たけのこ、キャベツ、き ゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、もやし	572 Kcal 21.1 g 2.0 g
7 水	しゅん しよくざい ★旬の食材 セミノール	むぎ い 麦入りご飯		しろみぎかな こうみ あ 白身魚の香味揚げ 揚げじゃがきんぴら 豆腐と麴のすまし汁 くだもの 果物(セミノール)	ホキ、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳 飲用	米、麦、でんぶん、さとう、こん にゃく、じゃがいも、麴、ごま油、 白ごま、油	葉ねぎ、にんじん、さやいん げん、ごまつな、しょうが、ごぼ う、ぶなしめじ、たまねぎ、え のきたけ、セミノール	628 Kcal 25.1 g 1.9 g
8 木	しゅん しよくざい ★旬の食材 はる 春キャベツ	チリコンカンサンド		はる 春キャベツのクリーム煮 小松菜サラダ	豚肉、大豆、レンズまめ、鶏肉、 豆乳、牛乳、飲用、ピザチーズ、 牛乳、調理用、生クリーム、粉 チーズ	コッペパン、じゃがいも、小麦 粉、さとう、油、バター	にんじん、アスパラガス、ごま つな、たまねぎ、かぶ、キャベ ツ、ホールコーン	616 Kcal 28.7 g 1.9 g
9 金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 レバー	みそラーメン		レバーとポテトの中華揚げ 白菜のサラダ	豚肉、凍り豆腐、みそ、豚レ バー、牛乳、飲用、わかめ	ラーメン、でんぶん、じゃがい も、さとう、油、ごま油、白すり ごま、白ごま	にんじん、にら、にんにく、し ょうが、たまねぎ、キャベツ、ホ ールコーン、もやし、ねぎ、はく さい、きゅうり	582 Kcal 29.0 g 2.4 g
12 月	ねんせい 2年生 まめ そら豆の さやむき	きのこの かきたまうどん		だいず 大豆とさつま芋の甘辛あえ そら豆	鶏肉、油揚げ、卵、大豆、牛乳 飲用	でんぶん、うどん、さつまい も、水あめ、さとう、油、アーモ ンド	にんじん、ごまつな、たまね ぎ、ねぎ、えのきたけ、ぶなし めじ、そらまめ	608 Kcal 26.5 g 1.7 g
13 火	しゅん しよくざい ★旬の食材 かぶ	はちみつレモン トースト		かぶのトマトシチュー ポテトサラダ	鶏肉、いんげんまめ、レンズま め、牛乳、飲用	食パン、はちみつ、上白糖、小 麦粉、じゃがいも、さとう、バ ター、油、アーモンド	にんじん、ごまつな、レモン、セ ロリ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、 ホールコーン	576 Kcal 22.5 g 1.8 g
14 水	しゅん しよくざい ★旬の食材 さわら	むぎ い 麦入りごはん		さわら 鯖のしょうがみそ焼き もやしのおかか和え 鶏ごぼう汁	さわら、みそ、削り節、鶏肉、木 綿豆腐、牛乳、飲用	米、麦、さとう、じゃがいも、白 ごま、ごま油	にんじん、ごまつな、しょうが、 もやし、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ごぼう	564 Kcal 26.8 g 1.8 g
15 木	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 なまあ 生揚げ	なまあ 生揚げのキムチ丼		わかめスープ くだもの 果物(ニューサマーオレンジ)	豚肉、生揚げ、卵、牛乳、飲用、 わかめ	米、麦、さとう、でんぶん、じゃ がいも、油、ごま油、白すりご ま	にんじん、にんにく、しょうが、 たまねぎ、はくさい、キムチ、 もやし、ねぎ、干しいだけ、 キャベツ、ニューサマーオレンジ	606 Kcal 23.7 g 2.0 g
16 金	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 き ほ だいこん 切干大根	むぎ い 麦入りご飯 のりの佃煮		ごもくたまご 五目卵焼き きりぼしだいこん あ もの 切干大根の和え物 しる なめこのみそ汁	豚肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、 みそ、牛乳、飲用、のり	米、麦、さとう、じゃがいも、油、 白ごま	にんじん、ごまつな、たまね ぎ、ねぎ、干しいだけ、切干 しだいこん、だいこん、なめこ	620 Kcal 26.3 g 2.1 g
19 月	くまもとけん 熊本県 きょうどりょうり 郷土料理	たかな 高菜めし		きびなごのから揚げ わかめのからし和え たいびーえん 太平燕(タイピーエン)	鶏肉、豚肉、いか、えび、牛乳、飲 用、きびなご、わかめ	米、麦、でんぶん、さとう、緑豆 はるさめ、ごま油、白ごま、油	たかな漬、にんじん、たけの こ、にんにく、キャベツ、もやし、 はくさい	536 Kcal 22.1 g 2.2 g
20 火	うんどうかい 運動会 おうえんこんだて 応援献立	チキンカツ サンド		やさい 野菜スープ くだもの かわけぼんかん 果物(河内晩柑)	鶏肉、卵、豚肉、牛乳、飲用	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃ がいも、油	にんじん、ごまつな、キャベツ、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 ホールコーン、河内晩柑	597 Kcal 26.2 g 1.7 g
21 水	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 メーフル	スパゲッティ ・トマトツナソース		キャベツとしめじのスープ メーフルケーキ	ベーコン、ツナ、鶏肉、卵、牛乳、 飲用、粉チーズ、牛乳、調理用、 生クリーム	スパゲッティ、小麦粉、じゃがい も、メーフルシュガー、はち みつ、オリーブ油、油、バター	にんじん、ダイストマト、ごま つな、にんにく、たまねぎ、マッ シュルーム、ぶなしめじ、し ょうが、キャベツ	654 Kcal 25.2 g 2.0 g
22 木	ちゅうもく しよくざい 注目の食材 えのき	むぎ い 麦入りご飯		さば しおや 鯖の塩焼き ごまつな 小松菜のなめたけ和え ごまみそ根菜汁	さば、豚肉、生揚げ、みそ、牛乳、 飲用	米、麦、さとう、じゃがいも、白 ごま、油、白すりごま	ごまつな、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、ごぼう、だいこ ん、ねぎ	604 Kcal 24.2 g 1.9 g
23 金	しゅん しよくざい ★旬の食材 メロン	運動会応援献立② スタミナ豚丼		だいがくも 大学芋 くだもの 果物(メロン)	豚肉、大豆、牛乳、飲用	米、麦、しらたき、でんぶん、さ つまいも、さとう、水あめ、油、 黒ごま	にんじん、にら、にんにく、し ょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、 ねぎ、メロン	651 Kcal 21.8 g 1.4 g
27 火	しゅん しよくざい ★旬の食材 かつお	むぎ い 麦入りご飯		かつお 鰹のごまみそ揚げ からし和え けんちゃん汁	かつお、みそ、削り節、油揚げ、 木綿豆腐、牛乳、飲用	米、麦、でんぶん、さとう、こん にゃく、じゃがいも、油、ごま油、 白ごま	ごまつな、にんじん、しょうが、 キャベツ、もやし、ごぼう、だい こん、ねぎ	576 Kcal 29.2 g 1.9 g
28 水	しゅん しよくざい ★旬の食材 パイナップル	まーぼー や 麻婆焼きそば		ガーリックじゃがバター くだもの おきなわ 果物(沖縄パイナップル)	豚肉、凍り豆腐、みそ、豆腐、牛 乳、飲用	中華めん、さとう、でんぶん、 じゃがいも、油、ごま油、バ ター	にんじん、さやいんげん、にん にく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、干しいだけ、パイ ンアップル	591 Kcal 24.5 g 2.2 g
29 木	しゅん しよくざい ★旬の食材 しん 新じゃがいも	ピザトースト		しん 新じゃがのシチュー キャロットソースサラダ	ポークハム、ベーコン、鶏肉、 いんげんまめ、レンズまめ、豆 乳、牛乳、飲用、ピザチーズ、牛 乳、調理用、生クリーム、粉 チーズ	食パン、じゃがいも、小麦粉、 さとう、油、バター、アーモンド	ピーマン、にんじん、ごまつな、 赤ピーマン、にんにく、たまね ぎ、マッシュルーム、ぶなしめ じ、キャベツ	602 Kcal 26.1 g 1.9 g
30 金	しゅん しよくざい ★旬の食材 あまなつ 甘夏	グリンピース ご飯		わかさぎのカレー揚げ 茎わかめ入りきんぴら むらくも汁 くだもの あまなつ 果物(甘夏)	豚肉、鶏肉、卵、木綿豆腐、牛 乳、飲用、わかめ、わかさぎ、く きわかめ	米、麦、でんぶん、こんにゃく、 さとう、油、白ごま	にんじん、ごまつな、グリン ピース、ごぼう、たまねぎ、え のきたけ、甘夏	579 Kcal 22.8 g 1.8 g