

| 日          | 献立名                               | 赤の食品<br><small>(おもに体をつくるもとになる)</small>   | 黄の食品<br><small>(おもにエネルギーのもとになる)</small> | 緑の食品<br><small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small> | 調味料                                                  |
|------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 17日<br>(火) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | あさりのみそ汁 <sup>しる</sup>             | あさり 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)             |                                         | 人参 えのきたけ 長ねぎ                              | 花かつお だし昆布                                            |
|            | ちくわの磯辺焼き <sup>いそべや</sup>          | ちくわ 豆乳(大豆) 青のり                           | ノンエッグマヨネーズ                              |                                           |                                                      |
| 18日<br>(水) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | マーボー豆腐 <sup>どうふ</sup>             | 豚肉 豚レバー 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)                 | サラダ油(大豆) 三温糖 ごま油 でん粉                    | 人参 たまねぎ 生姜 にんにく にら 木くらげ 椎茸                | ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) テンメンジャン(小麦、大豆) 塩                      |
|            | 焼ききょうざ <sup>や</sup>               | 豚肉                                       | 豚脂(豚肉) 香味油(豚肉) 小麦粉(小麦) 砂糖               | キャベツ たまねぎ にら                              | でん粉加工食品 しょうゆ 酵母エキス 食塩 しょうがペースト 香辛料 小麦たん白(小麦)         |
| 19日<br>(木) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | クファージュシー                          | 豚肉 昆布                                    | 米 大麦 サラダ油(大豆)                           | 人参 ねぎ 椎茸                                  | ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩                    |
|            | チキアギ                              | イトヨリダイ エソ すけそうダラ                         | 砂糖 トウモロコシ澱粉 馬鈴薯澱粉 菜種油                   | キャベツ 人参 玉ねぎ                               | 調味料 食塩                                               |
|            | きりぼしだいこん切干大根ウサチ                   | とりささみ(鶏肉)                                | グラニュー糖                                  | 切干大根 小松菜 きゅうり 人参 シークワーサー果汁                | 酢 塩                                                  |
| 20日<br>(金) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | イナムドゥチ                            | 豚肉 黄色かまぼこ 厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)      |                                         | 椎茸 こんにゃく                                  | 豚骨(豚肉) 花かつお 塩                                        |
|            | まぐろのうっちゃん焼き <sup>や</sup>          | まぐろ                                      | 三温糖                                     |                                           | 塩 うっちゃん粉 濃口醤油 酒 本みりん                                 |
| 23日<br>(月) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | 大豆入り炊き込みごはん <sup>だいずいり</sup>      | 豚肉 ひじき 大豆                                | 米 大麦 サラダ油(大豆)                           | 人参 ねぎ ごぼう 椎茸                              | 花かつお うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩                                |
|            | 白身魚フライ <sup>しろみさかな</sup>          | ほき                                       | パン粉(小麦) 小麦粉(小麦) 植物油脂 でん粉 米粉 大豆油         |                                           | 粉末加工油脂 還元水あめ 食塩 (一部に小麦・大豆を含む)                        |
|            | ●れんこんのごま和え(ごま)                    | とりささみ(鶏肉) ちくわ                            | 三温糖 ごま                                  | 小松菜 人参 れんこん きゅうり コーン                      | 濃口醤油 酢 塩                                             |
| 24日<br>(火) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | コッペパン                             |                                          | コッペパン(小麦、乳、大豆)                          |                                           |                                                      |
|            | ABCマカロニスープ                        | 無添加ベーコン(豚肉)                              | じゃがいも サラダ油(大豆) ABCマカロニ(小麦)              | たまねぎ 人参 セロリー                              | おろしにんにく 豚骨(豚肉) チキンスープ(鶏肉) トマトソース(大豆) トマトピューレ 塩 こしょう  |
|            | 焼きウインナー <sup>や</sup>              | 無塩せきポークウインナー(豚肉)                         |                                         |                                           |                                                      |
| 25日<br>(水) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
| 26日<br>(木) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | 魚汁 <sup>かな じる</sup>               | 赤魚 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)              |                                         | 大根 長ねぎ                                    | 花かつお                                                 |
|            | ふりかけ                              | 大豆 しらす干し 糸けすり                            | 三温糖 ごま油                                 | 高菜漬(大豆)                                   | ゆかり 濃口醤油                                             |
| 27日<br>(金) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | 肉じゃが <sup>にく</sup>                | 豚肉                                       | じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)                      | 人参 たまねぎ 絹さや 椎茸 こんにゃく                      | 濃口醤油 本みりん 酒 おろししょうが うす口しょうゆ 花かつお 塩                   |
|            | 大豆と小魚の蜜がらめ <sup>だいず こさかな かつ</sup> | 大豆 カエリ                                   | アーモンド 三温糖 水あめ                           |                                           | 濃口醤油 本みりん ゆかり                                        |
| 30日<br>(月) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | ポークビーンズ                           | 豚肉 無添加ウインナー(豚肉) 白いんげん豆 ポークビーンズ(小麦、大豆、豚肉) | じゃがいも 三温糖 でん粉 サラダ油(大豆)                  | 人参 たまねぎ ビーマン セロリー にんにく                    | ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース(小麦、鶏肉) 塩 こしょう                 |
|            | ロミロミサラダ                           | 無添加ハム(豚肉、大豆)                             | オリーブオイル 三温糖                             | パパイア たまねぎ 黄パプリカ きゅうり パイナップル レモン           | 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう                                     |
| 31日<br>(火) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | いりどりピラフ                           | 鶏肉 豚肉                                    | 米 大麦 サラダ油(大豆)                           | 人参 たまねぎ 赤ピーマン グリンピース コーン マッシュルーム にんにく     | チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう                               |
|            | かぼちゃ型ハンバーグ <sup>かた</sup>          | 鶏肉 豚肉                                    | 豚脂(豚肉) 砂糖 加エテンブン                        | たまねぎ かぼちゃ トマトペースト しょうが ペースト にんにく ペースト     | 粒状植物性たん白(大豆) 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白(大豆) 酵母エキス ぶどう糖 香辛料 食塩 |
|            | ●かぼちゃサラダ(乳)                       | 無添加ハム(豚肉、大豆) チーズ(乳)                      | ノンエッグマヨネーズ 三温糖                          | かぼちゃ きゅうり                                 | 酢 塩                                                  |

| 日          | 献立名                               | 赤の食品<br><small>(おもに体をつくるもとになる)</small>   | 黄の食品<br><small>(おもにエネルギーのもとになる)</small> | 緑の食品<br><small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small> | 調味料                                                  |
|------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 25日<br>(水) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | 魚汁 <sup>かな じる</sup>               | 赤魚 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)              |                                         | 大根 長ねぎ                                    | 花かつお                                                 |
|            | ふりかけ                              | 大豆 しらす干し 糸けすり                            | 三温糖 ごま油                                 | 高菜漬(大豆)                                   | ゆかり 濃口醤油                                             |
| 26日<br>(木) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | 肉じゃが <sup>にく</sup>                | 豚肉                                       | じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)                      | 人参 たまねぎ 絹さや 椎茸 こんにゃく                      | 濃口醤油 本みりん 酒 おろししょうが うす口しょうゆ 花かつお 塩                   |
|            | 大豆と小魚の蜜がらめ <sup>だいず こさかな かつ</sup> | 大豆 カエリ                                   | アーモンド 三温糖 水あめ                           |                                           | 濃口醤油 本みりん ゆかり                                        |
| 27日<br>(金) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | 肉じゃが <sup>にく</sup>                | 豚肉                                       | じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)                      | 人参 たまねぎ 絹さや 椎茸 こんにゃく                      | 濃口醤油 本みりん 酒 おろししょうが うす口しょうゆ 花かつお 塩                   |
|            | 大豆と小魚の蜜がらめ <sup>だいず こさかな かつ</sup> | 大豆 カエリ                                   | アーモンド 三温糖 水あめ                           |                                           | 濃口醤油 本みりん ゆかり                                        |
| 30日<br>(月) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | ごはん                               |                                          | 米                                       |                                           |                                                      |
|            | ポークビーンズ                           | 豚肉 無添加ウインナー(豚肉) 白いんげん豆 ポークビーンズ(小麦、大豆、豚肉) | じゃがいも 三温糖 でん粉 サラダ油(大豆)                  | 人参 たまねぎ ビーマン セロリー にんにく                    | ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース(小麦、鶏肉) 塩 こしょう                 |
|            | ロミロミサラダ                           | 無添加ハム(豚肉、大豆)                             | オリーブオイル 三温糖                             | パパイア たまねぎ 黄パプリカ きゅうり パイナップル レモン           | 酢 うす口しょうゆ 塩 こしょう                                     |
| 31日<br>(火) | 牛乳                                | 牛乳                                       |                                         |                                           |                                                      |
|            | いりどりピラフ                           | 鶏肉 豚肉                                    | 米 大麦 サラダ油(大豆)                           | 人参 たまねぎ 赤ピーマン グリンピース コーン マッシュルーム にんにく     | チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう                               |
|            | かぼちゃ型ハンバーグ <sup>かた</sup>          | 鶏肉 豚肉                                    | 豚脂(豚肉) 砂糖 加エテンブン                        | たまねぎ かぼちゃ トマトペースト しょうが ペースト にんにく ペースト     | 粒状植物性たん白(大豆) 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白(大豆) 酵母エキス ぶどう糖 香辛料 食塩 |
|            | ●かぼちゃサラダ(乳)                       | 無添加ハム(豚肉、大豆) チーズ(乳)                      | ノンエッグマヨネーズ 三温糖                          | かぼちゃ きゅうり                                 | 酢 塩                                                  |

小学生のみなさん・保護者様

運動会に向けて「早寝・早起き・朝ごはん」を守って体調を整えましょう。水分補給を忘れずに、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



～ 揚げ物料理名(揚げ油の使用回数) ～  
5日:国産野菜コロッケ(①)  
16日:キャベツ入りメンチカツ(②)  
23日:白身魚フライ(③)