

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 材料名(食品名) | | | エネルギーたんぱく質脂質 | | kcal g g |
|----|----|-------------|----|---|-----------------------------------|--|--|---------------------|---------------------|----------------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤 血や肉・骨 になる食べ物 | 緑 からだの調子を とどめる食べ物 | 黄 熱や力のもと になる食べ物 | 小学校 | 中学校 | |
| | | | | | | | | 3・4年 | 単位 | |
| 1 | 月 | 米粉パン | 牛乳 | ミネストローネ 野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース | 牛乳 ベーコン | キャベツ たまねぎ しめじ にんじん トマト パセリ | 米粉パン 油 やさしいコロッケ じゃがいも | 645 21.2 23.3 | 790 26 26.6 | kcal g g |
| 2 | 火 | ごはん ふりかけ | 〃 | 厚揚げとこんにゃくのみそ煮 しゅうまい | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ しゅうまい おさかなふりかけ | しょうが にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん こんにゃく | 精白米 さとう 油 | 693 24.9 23.7 | 819 29.1 26.4 | kcal g g |
| 3 | 水 | ごはん | 〃 | なす入りマーボー豆腐 パンサンスー | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 | にんにく しょうが ねぎ なす たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり | 精白米 でんぶん ごま油 はるさめ ラー油 さとう ごま油 | 629 26.6 19.1 | 776 32.1 22.6 | kcal g g |
| 4 | 木 | ごはん | 〃 | 豚汁 さばのカレーソース | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ わかめ | にんじん こんにゃく ごぼう | 精白米 さとう でんぶん じゃがいも | 610 27.2 19.1 | 763 23.6 23.6 | kcal g g |
| 5 | 金 | ごはん 七夕献立 | 〃 | 星型和風ハンバーグ ポイルキャベツ 七夕汁 七夕ゼリー | 牛乳 かまぼこ 星型ハンバーグ 油揚げ | キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ | 精白米 そうめん さとう でんぶん ゼリー | 617 21.4 15 | 754 26.3 17.2 | kcal g g |
| 8 | 月 | 小型米粉パン | 牛乳 | ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ | にんにく にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ トマト グリンピース とうもろこし | 小型米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング | 649 27 21.3 | 828 34.1 25.8 | kcal g g |
| 9 | 火 | ごはん | 〃 | 野菜炒め かぼちゃひき肉フライ | 牛乳 豚肉 いか ひき肉フライ | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ かぼちゃ さやいんげん | 精白米 油 ごま | 665 21.6 22.3 | 769 25.3 24.1 | kcal g g |
| 10 | 水 | ピピンパ | 〃 | かきたま汁 | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵 | にんにく しょうが もやし にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ | 精白米 さとう ごま油 ごま | 608 27.9 19.7 | 746 34.3 23.3 | kcal g g |
| 11 | 木 | ごはん | 〃 | うま煮 いわしかぼすれモン煮 | 牛乳 豚肉 がんもどき いわしのかぼすれもんに | にんじん こんにゃく たまねぎ たけのこ さやいんげん | 精白米 さとう じゃがいも 油 | 651 28.3 20 | 805 34.4 23.7 | kcal g g |
| 12 | 金 | ごはん 食育の日 | 〃 | 鶏肉のすだちソースあえ 塩昆布あえ とくしまたっぶりみそ汁 | 牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ わかめ | キャベツ だいこん すだち にんじん しいたけ 小松菜 はくさい | 精白米 でんぶん さとう 米粉 油 じゃがいも | 669 27.3 19.5 | 826 33.7 23.3 | kcal g g |
| 16 | 火 | ごはん | 牛乳 | じゃがいものそばろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 | 牛乳 豚肉 大豆 ちくわ がんもどき わかめ ちりめん | しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 枝豆 | 精白米 さとう じゃがいも 油 | 615 24.7 15.8 | 754 30.2 18.4 | kcal g g |
| 17 | 水 | 親子丼 | 〃 | すまし汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ちくわ 油揚げ | たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ えのきたけ 小松菜 | 精白米 さとう でんぶん 油 | 605 26.7 19 | 745 32.5 22.5 | kcal g g |
| 18 | 木 | ごはん | 〃 | さわらの照り焼き風 きんぴらごぼう | 牛乳 さわら 豚肉 さつまあげ 大豆 | しょうが こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん | 精白米 でんぶん さとう ごま油 油 ごま | 627 27.4 17.6 | 778 34.6 21.2 | kcal g g |
| 19 | 金 | 夏野菜カレー | 〃 | 切干し大根のツナあえ レアチーズ(いちご) | 牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 | にんにく しょうが 枝豆 たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にんじん 小松菜 切干しだいこん | 精白米 さとう じゃがいも 油 ごま | 691 24 23.2 | 842 29.2 27.1 | kcal g g |

献立は、材料の購入、その他の理由によって変更する場合があります。ご了承ください。

★★スポーツドリンクを作ってみよう!★★

水 1ℓ
砂糖 40~80g
塩 1~2g
レモン汁 15cc



- ① 少量のお湯で、砂糖と塩を溶かしておく。
- ② 冷たい水、レモン果汁を入れてできあがり。
※ 5~15℃に冷やした水を用いる。
※ 麦茶に砂糖・塩を加えてもよい。
※ 砂糖の代わりに、はちみつやオリゴ糖などにかえてもよい。

レモン果汁や果実酢で
風味が良くなるよ



きんとくん

飲料の濃度 …食塩 0.1~0.2%、砂糖 4~8%