

\*\*\*\*\*

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	緑	黄	小学校 3・4年		中学校	単位
					血や肉・骨 になる食べ物	からだの調子を とどめる食べ物	熱や力のもと になる食べ物				
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 23.9	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 たまねぎ 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 34.4 23.6	kcal g g	
5	金	ごはん セタ献立	〃	星型和風ハンバーグ ポイルキャベツ セタ汁 セタゼリー	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	ピビンバ	〃	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 いわしかばすレモン煮	牛乳 豚肉 がんとどき いわしのかばすれもんに	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 とくしまたっぷりみそ汁	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	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ がんとどき 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 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



飲料の濃度…食塩 0.1~0.2%、砂糖 4~8%

きんとくん