



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)
								塩分
1 木	ミルクパン		牛乳			★ミルクパン		842
	牛乳		牛乳					
	大豆のミートグラタン	大豆 豚肉 牛肉	★チーズ	人参	玉ねぎ にんにく	★マカロニ	油	ケチャップ 塩 こしょう
	オニオンスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ えのき	★パン粉		ワイン トマトピューレ
2 金	ごはん					米		689
	牛乳		牛乳					
	いわしのしょうが煮	★いわしのしょうが煮						
	きゅうりの酢の物	わかめ	人参		きゅうり もやし	三温糖		ドレッシング しょうゆ 酢
5 月	ごはん					米		810
	牛乳		牛乳					
	うま煮	鶏肉 ★がんとどき		人参	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 三温糖		みりん しょうゆ 酒 いりこ
	ごま和え	★うずらのたまご		いんげん 人参	しいたけ	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ みりん 塩
6 火	ごはん					米		802
	牛乳		牛乳					
	クリスピーチキン	★クリスピーチキン					油	
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉		人参 黄ピーマン	もやし キャベツ	三温糖	油	テンメンジャン 塩 こしょう
7 水	ごはん					米		857
	牛乳		牛乳					
	鯖のカレー焼き	★鯖				★薄力粉	油	塩 酒 カレー粉
	五目豆	鶏肉 大豆		人参 枝豆	ごぼう ししいたけ	三温糖	油	しょうゆ みりん
8 木	ごはん					米		741
	牛乳		牛乳					
	食パン					★食パン		
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング
9 金	ごはん					米		726
	牛乳		牛乳					
	ミートボールの甘酢あんかけ	ミートボール		人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ	じゃがいも 三温糖	油	酒 酢 ケチャップ しょうゆ
	鶏ごぼ汁	鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ	しいたけ	でんぶん		いりこ みりん しょうゆ 酒 塩
12 月	ごはん					米		832
	牛乳		牛乳					
	鰯(あじ)のごまフライ	★あじのごまフライ					油	
	切り干し大根の炒め煮	豚肉 さつまあげ		人参 いんげん	切り干し大根	三温糖	ごま油	みりん しょうゆ 酒 塩
13 火	ごはん					米		401
	牛乳		牛乳					
	豚肉のマーメレード焼き	豚肉			にんにく	マーメレードジャム		塩 しょうゆ みりん 酒
	ささみときゅうりサラダ	とりにく		人参	きゅうり 玉ねぎ		ごま	塩 ドレッシング
14 水	ごはん					米		790
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ	★ししゃもフライ				油		
	ごま和え	鶏肉 豆腐 油揚げ		ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ みりん 塩
15 木	ごはん					米		482
	牛乳		牛乳					
	具だくさん味噌汁	味噌		小松菜 人参	ごぼう ししいたけ	玉ねぎ		いりこ
	コッペパン					★コッペパン		
16 金	ごはん					米		818
	牛乳		牛乳					
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	★バター	塩 こしょう
	ミネストローネ	豚肉 大豆		人参 トマト缶	にんにく キャベツ	★マカロニ 三温糖	油	ケチャップ コンソメ
16 金	ごはん					米		328
	牛乳		牛乳					
	さがみかんゼリー	ミックスビーンズ			さがみかん 玉ねぎ	さがみかんゼリー		塩 こしょう
	キビナゴフライ	★キビナゴフライ						
16 金	ごはん					米		796
	牛乳		牛乳					
	いそべ和え	のり		人参 小松菜	キャベツ もやし	三温糖	ごま	酢 醤油
	肉じゃが	牛肉		人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	醤油 酒 みりん



日 / 曜	献立	食品名 (はたらくで仲間わけ)						エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)	
								塩分	
19 月	ごはん					米		793	
	牛乳		牛乳						
	鶏の唐揚げ	鶏肉				★薄力粉 でんぷん 油	塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー	2.2	
	じゃがいものごま和え あおさのすまし汁		あおさ	人参 小松菜 ねぎ	えのき	じゃがいも 三温糖	ごま ねりごま 醤油 酒	293	
20 火	青菜しらすご飯		しらす干し	小松菜		★葱	昆布 鰹節 塩 醤油 酒	2.4	
	牛乳		牛乳			米 麦	ごま ごま油 醤油 塩		
	甘酢和え	ハム		にんじん	きゅうり もやし レモン果汁	三温糖	塩 酢	2.9	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 はねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ	さつまいも 里芋	油	326	
21 水	麦ごはん					米 麦		2.4	
	牛乳		牛乳					845	
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	★ディナーカレー 粉チーズ カレー粉 トマトピューレ ソース 醤油	2.4
	海藻サラダ ヨーグルト	ツナ	ひじき 海藻ミックス	人参	もやし キャベツ		青じそドレッシング	438	
22 木	黒糖パン					★黒糖パン		2.1	
	牛乳		牛乳					817	
	スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉		人参 グリンピース トマト缶	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	★スパゲッティ 三温糖	油	トマトピューレ 青唐辛子 デミグラスソース 塩 こしょう ソース 醤油	2.9
	レモンドレッシングサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	さつまいも 里芋	油	ドレッシング	334
23 金	ごはん					米		2.7	
	牛乳		牛乳					751	
	ちくわの磯辺揚げ おかか和え	★ちくわ かつお節	あおりのり	人参	キャベツ もやし	★薄力粉	油	酢 醤油	3.0
	揚げ豆腐の味噌汁	厚揚げ 味噌		はねぎ	えのき 玉ねぎ	三温糖		いりこ	344
26 月	ごはん					米		3.0	
	牛乳		牛乳					711	
	豚肉ともやしの酢炒め	豚肉		にら ビーマン	もやし キャベツ	三温糖	油	塩 こしょう 酢	3.2
	なめこの味噌汁 納豆(納豆)	豆腐 味噌 ★納豆		人参	玉ねぎ 白菜 なめこ			いりこ	330
27 火	ごはん					米		1.5	
	牛乳		牛乳					820	
	麻婆豆腐(マーボドウフ)	豚肉 豆腐 味噌		人参 ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ	三温糖 でんぷん	油 ごま油	テンメンジャン 赤味噌 しょうゆ 酒 トウバンジャン	5.3
	しゅうまい きゅうりとわかめの酢の物	★しゅうまい			きゅうり しょうが もやし	三温糖		酢 醤油 塩	361
28 水	ごはん					米		2.6	
	牛乳		牛乳					836	
	レバーとジャガイモの揚げ煮	鶏レバー			にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	じゃがいも でんぷん 三温糖	油	醤油 酒	4.7
	ゆかり和え ニラ玉汁	★たまご 鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ	でんぷん		ゆかり 塩 いりこ 醤油 酒 中華だし 塩	298
29 木	抹茶きなこ揚げパン	きな粉				★コッペパン 三温糖		1.6	
	牛乳		牛乳					613	
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり 大根	三温糖	ごま	みりん 醤油 酒 ドレッシング	310
	ベジタブルスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ セロリ	じゃがいも	油	鶏ガラスープ 塩 醤油 こしょう	1.9
30 金	梅しらすごはん		しらす干し			米 麦		2.6	
	牛乳		牛乳					820	
	豚しゃぶサラダ	豚肉	海藻ミックス	黄ピーマン 人参	もやし きゅうり	じゃがいも 里芋 三温糖	油	青じそドレッシング	3.3
	そばろ煮	鶏肉 ★がんとどき		人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく			いりこ 醤油 塩 酒 みりん	394
								1.9	

きゅうしょくだより

子どもたちに
人気の給食レシピを
ご紹介♪

1番人気! ★ とりのレモン煮 ★

〈材料〉作りやすい分量です

- 鶏もも肉2枚 (600g程度)
 - しょうが チューブ3cm
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1
- 片栗粉 適量
- 〔タレ〕 しょうゆ 大さじ2 (30g)
- 酒 大さじ2 (30g)
- 砂糖 大さじ3強 (30g)
- レモン汁 大さじ2
- 水 120ml
- ・好みで乾燥パセリ

〈作り方〉

- 鶏肉は一口大にカットし、○の調味料で下味を付ける。
- ①に片栗粉をまんべんなくまぶし、油で揚げる。
- 別の鍋にタレの材料(レモン汁以外)を入れて火にかけて、沸いたらレモン汁を入れる。
- ③に②を入れて、水分がなくなる位まで煮詰める。
- 仕上げにパセリをまぶして完成!

★家では揚げ焼きでもOK。揚げ焼き後のフライパンの油を拭き取ってからタレの材料を入れると、洗い物が減りますよ!
★鶏もも肉と鶏ムネ肉を1枚ずつ使っても美味しいですよ!

タレを長く火にかけすぎると、
レモンの酸味が飛ぶので、味を
見ながら煮詰めてね♪

