



# 給食献立表



| 月                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 木                                                                                                                                                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>～献立表の見方～<br/>日付</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p> <p>赤：体の血や肉になる</p> <p>黄：熱や力のもとになる</p> <p>緑：体の調子を整える</p>                                                                                                                                                   | <p>たべものなぞなぞ</p> <p>こどもの日に食べる<br/>しわのついている<br/>おもちゃって<br/>な～んだ？</p>                                                                                                                                 | <p>端午の節句</p>  <p>端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。</p>                                                         | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あじのバターしょうゆソースかけ</li> <li>おちやごまサラダ</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> </ul> <p>630kcal/27.3g/2.2g</p> <p>牛乳 あじ ハム 生揚げ みそ<br/>米 バター ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こんにゃく<br/>キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ</p>         | <p>2 こどもの日献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さつまあげのあますあんかけ</li> <li>かぶとサラダ</li> <li>たけのこのみそ汁</li> <li>こどもの日デザート</li> </ul> <p>634kcal/20.6g/2.4g</p> <p>牛乳 さつま揚げ かまぼこ 豆腐 油揚げ わかめ みそ<br/>米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー<br/>キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ</p>                                                            |
| <p>5 こどもの日</p>                                                                                                                                                                  | <p>6 振替休日</p>                                                                                                                                                                                      | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>はるまき</li> <li>ビーフンソテー</li> <li>ちゅうかスープ</li> </ul> <p>615kcal/20.1g/2.3g</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐<br/>米 春雨 砂糖 小麦粉 油 ビーフン ごま油 片栗粉<br/>キャベツ たまねぎ にんじん にら たけのこ にんにく しいたけ もやし チンゲン菜</p>                                      | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ふくじんあえ</li> <li>コーンチーズチヂミ</li> </ul> <p>646kcal/23.2g/2.3g</p> <p>牛乳 鶏肉 大豆 チーズ<br/>米 油 じゃがいも カレールフ 小麦粉<br/>たまねぎ にんじん にんにく しょうが 大根 なす れんこん しそ キャベツ きゅうり コーン</p>                     | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あつあげのごまだれかけ</li> <li>ツナ入りおひたし</li> <li>ふたキャベツみそ汁</li> </ul> <p>662kcal/24.0g/2.1g</p> <p>牛乳 生揚げ ツナ かつお節 豚肉 みそ<br/>米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも<br/>もやし こまつな にんじん キャベツ ねぎ</p>                                                                                           |
| <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ホキのたつたあげ</li> <li>ぜんまいのきんぴら</li> <li>わかめのみそ汁</li> </ul> <p>640kcal/28.1g/2.4g</p> <p>牛乳 ホキ 豚肉 さつま揚げ わかめ 豆腐 みそ<br/>米 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも<br/>ぜんまい にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ハンバーグのチーズやき</li> <li>キャベツとコーンのサラダ</li> <li>野菜と大豆のスープ</li> </ul> <p>627kcal/22.0g/1.8g</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 大豆<br/>米 油 オリーブ油 じゃがいも<br/>たまねぎ バセリ キャベツ にんじん こまつな コーン エリンギ</p>                             | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ちりめんじゃこのつくだに</li> <li>のりすあえ</li> <li>じゃがいものそばろに</li> </ul> <p>639kcal/25.3g/2.1g</p> <p>牛乳 ちりめんじゃこ ハム のり 豚肉 生揚げ さつま揚げ<br/>米 アーモンド 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉<br/>もやし にんじん こまつな たまねぎ しいたけ さやいんげん</p>                          | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さわらのハーブマヨやき</li> <li>シャキシャキサラダ</li> <li>ABCスープ</li> </ul> <p>641kcal/25.0g/1.8g</p> <p>牛乳 さわら ウインナー<br/>米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも アーモンド マカロニ<br/>バセリ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ</p>                 | <p>16 いい歯の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>てっかみそ</li> <li>もやしとあぶらあげのごますあえ</li> <li>さわにわん</li> </ul> <p>620kcal/21.9g/1.9g</p> <p>牛乳 大豆 みそ 油揚げ 豚肉<br/>米 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨<br/>にんじん ごぼう もやし パプリカ きゅうり たけのこ えのきたけ</p> |
| <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>チキンたれかつ</li> <li>もやしのさっぱりマヨあえ</li> <li>もずくのみそ汁</li> </ul> <p>661kcal/28.4g/2.0g</p> <p>牛乳 鶏肉 豆腐 もずく みそ<br/>米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも<br/>もやし にんじん きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ</p>  | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さばのカレーやき</li> <li>しおこんぶポテトサラダ</li> <li>たまねぎのみそ汁</li> </ul> <p>652kcal/25.0g/2.2g</p> <p>牛乳 さば ちくわ 塩昆布 豆腐 みそ<br/>米 じゃがいも<br/>きゅうり にんじん たまねぎ しめじ</p>                                                    | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>くるまのおこのみやきふう</li> <li>たくあんあえ</li> <li>おやこに</li> </ul> <p>636kcal/22.9g/1.8g</p> <p>牛乳 車麩 青のり かつお節 鶏肉 卵 さつま揚げ<br/>米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま じゃがいも しらたき 砂糖<br/>しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ グリンピース</p>                  | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>あかうおのごまてりやき</li> <li>きりぼし大根のいために</li> <li>なまあげのみそ汁</li> </ul> <p>608kcal/26.4g/2.2g</p> <p>牛乳 赤魚 さつま揚げ 生揚げ みそ<br/>米 ごま油 ごま こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも<br/>切り干し大根 にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん こまつな ねぎ</p> | <p>23 運動会応援献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナどん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>白組サラダ</li> <li>赤組スープ</li> </ul> <p>622kcal/23.0g/1.8g</p> <p>牛乳 豚肉 ベーコン<br/>米 麦油 砂糖 ごま しらたき じゃがいも<br/>たまねぎ にんじん にら にんにく もやし えのきたけ きゅうり キャベツ パプリカ トマト</p>                                                                                              |
| <p>十日町産魚沼コシヒカリウィーク</p>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>26 運動会振替休業</p>                                                                                                                                                             | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ふた肉とはるさめのピリからいため</li> <li>じゃこあえ</li> <li>わかめスープ</li> </ul> <p>608kcal/24.6g/2.0g</p> <p>牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ<br/>米 春雨 砂糖 ごま油 油<br/>にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり 切り干し大根 えのきたけ ねぎ</p> | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>三色ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とり肉のマーマレードやき</li> <li>ツナとアーモンドのサラダ</li> <li>とうにゅうスープ</li> </ul> <p>650kcal/27.6g/2.4g</p> <p>牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ 豆乳<br/>米 油 マーマレード アーモンド オリーブ油 じゃがいも 米粉<br/>にんにく たまねぎ コーン グリンピース にんにく キャベツ きゅうり パプリカ ブロッコリー しめじ</p> | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ししゃものいそべあげ</li> <li>もやしのうまうまいため</li> <li>なめこのみそ汁</li> </ul> <p>627kcal/26.3g/2.2g</p> <p>牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 味噌<br/>米 小麦粉 片栗粉 油 春雨 ごま油<br/>もやし にんじん ピーマン なめこ 大根 こまつな</p>             | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>コーンしゅうまい</li> <li>かんてんサラダ</li> <li>とうふのちゅうかに</li> </ul> <p>600kcal/22.4g/1.9g</p> <p>牛乳 魚肉すり身 寒天 ハム 豚肉 豆腐<br/>米 小麦粉 砂糖 ごま油 片栗粉<br/>コーン もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが チンゲン菜</p>                                                                     |

\* 食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。

\* 1か月平均栄養価 エネルギー：636kcal たんぱく質：24.7g 脂質：19.7g 炭水化物：86.5g 塩分：2.1g