|  |
| --- |
| 書式　１ |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 日 | 曜 | 献立名 | 主　な　材　料　と　そ　の　働　き | | | | | | | 赤　体をつくる | | 緑　体の調子を整える | | 黄　体を動かすエネルギーになる | | | １群 | ２群 | ３群 | ４群 | ５群 | ６群 | | 魚･肉･卵･大豆・大豆製品 | 牛乳･乳製品･小魚･海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜･果物･きのこ | 米･パン･めん･いも･砂糖 | 油脂･種実 | | 2 | 月 | ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | ごはん |  | | さんまの南蛮漬け | さんま |  |  | たまねぎ | さとう | 油 | | 青菜炒め |  |  | チンゲンサイ | たけのこ　ぶなしめじ　にんにく |  | ごま油 | | 豆乳汁 | とり肉　豆乳　みそ |  | にんじん　葉ねぎ | 白菜 |  |  | | 柿 |  |  |  | 柿 |  |  | | ４ | 水 | ソフトめん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | ソフトめん |  | | オムレツのきのこソースかけ | 卵 |  |  | しめじ　マッシュルーム |  |  | | シャキシャキポテトサラダ |  |  |  | きゅうり　とうもろこし | じゃがいも | アーモンド | | ミートソース | 牛肉　ぶた肉　大豆 | チーズ　脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ　グリンピース | さとう |  | | ５ | 木 | 五穀ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | ごはん |  | | 豆腐ステーキ | 豆腐 |  |  |  | さとう　油 |  | | ひじき煮 | まぐろ油漬け | ひじき | にんじん | たけのこ　しいたけ | さとう |  | | なめこ汁 | 油揚げ　みそ |  | 葉ねぎ | 大根　なめこ |  |  | | ６ | 金 | 麦ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 麦ごはん |  | | 揚げ肉のうま煮 | ぶた肉 |  | にんじん | たまねぎ　たけのこ　しょうが | さとう でん粉 | 油 | | カミカミサラダ | さきいか |  |  | キャベツ　とうもろこし　切干大根 |  | ドレッシング | | 根菜汁 |  |  | 小松菜 | ごぼう　根深ねぎ | さといも |  | | ９ | 月 | 発芽玄米ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 発芽玄米ごはん |  | | 小えびとナッツの揚げ物 | えび　大豆 |  |  |  | でん粉 | カシューナッツ　油 | | きゅうりの塩昆布和え |  | 昆布 |  | きゅうり |  |  | | 肉じゃが | ぶた肉 |  | にんじん | たまねぎ　こんにゃく　グリンピース | じゃがいも　さとう |  | | 10 | 火 | 麦ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 麦ごはん |  | | ★かにしゅうまい | かに　たら |  |  | たまねぎ | 小麦粉　でん粉 | 油 | | もやしのナムル |  | くきわかめ |  | もやし　キャベツ |  | 白ごま　ごま油 | | 生あげの中華煮 | 生あげ　ぶた肉 |  | にんじん　さやいんげん | たけのこ　エリンギ | さとう　でん粉 | ぎんなん | | みかん |  |  |  | みかん |  |  | | 11 | 水 | りんごパン　牛乳 |  | 牛乳 |  | りんご | パン |  | | とり肉のトマトソースかけ | とり肉 |  | トマト | しょうが　オレンジ | でん粉　さとう |  | | ビーンズサラダ | 青えんどう豆　ひよこ豆  赤いんげん豆 |  | ブロッコリー | きゅうり |  | ドレッシング | | ポトフ | ウインナー |  | にんじん | キャベツ　ぶなしめじ | じゃがいも |  | | 12 | 木 | 麦ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 麦ごはん |  | | ★さば銀紙焼き | さば　みそ |  |  |  | さとう |  | | ごぼうのおかか煮 | ちくわ　花かつお |  | にんじん | ごぼう | さとう |  | | すまし汁 | 豆腐　とり肉 |  | みつば | 大根　たまねぎ　えのきたけ |  |  | | 13 | 金 | 発芽玄米ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 発芽玄米ごはん |  | | ぶた肉のオイスターソース炒め | ぶた肉 |  | さやいんげん | もやし　しょうが　にんにく |  | 油 | | 揚げなすの香りかけ |  |  | 葉ねぎ | なす | さとう | 白ごま　ごま油 | | にらたまスープ | 卵　ベーコン |  | にら　にんじん | たまねぎ | でん粉 |  | | 16 | 月 | 麦ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 麦ごはん |  | | まぐろのしょうが煮 | まぐろ |  |  | たけのこ　根深ねぎ　しょうが | でん粉　さとう | 油 | | アーモンド和え |  |  | こまつな | キャベツ | さとう | アーモンド | | けんちん汁 | 豆腐　油揚げ |  | にんじん　葉ねぎ | 大根　こんにゃく　ごぼう |  | ごま油 | | 17 | 火 | ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | ごはん |  | | とり肉の香味焼き | とり肉 |  | 葉ねぎ | にんにく　しょうが |  | 油 | | はるさめの中華炒め | えび |  | さやいんげん | もやし　れんこん | はるさめ　さとう |  | | コーンスープ | ベーコン | 脱脂粉乳　生クリーム | パセリ | とうもろこし　たまねぎ　にんじん | じゃがいも |  | | 18 | 水 | くろロールパン　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | くろロールパン |  | | 白身魚のレモン煮 | ホキ |  |  | レモン | さとう |  | | チーズサラダ |  | チーズ | ブロッコリー | キャベツ　きゅうり |  | ドレッシング | | チキンスープ | とり肉 |  | にんじん | たまねぎ　マッシュルーム | じゃがいも |  | | 19 | 木 | 秋のたきこみごはん　牛乳 | とり肉　ちくわ　油揚げ | 牛乳 | にんじん | ごぼう　こんにゃく　ぶなしめじ | 米　もち米　さとう | くり | | ★さといもコロッケ | とり肉 |  |  |  | さといも　パン粉　小麦粉 | 油 | | キャベツのゆかり和え |  |  | にんじん　ゆかり粉 | キャベツ |  |  | | みそ汁 | 豆腐　みそ | わかめ | 葉ねぎ | 大根 |  |  | | 梨ゼリー |  |  |  |  | 梨ゼリー |  | | 20 | 金 | 発芽玄米ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 発芽玄米ごはん |  | | ★いかナゲット | いか　たら |  |  |  | 小麦粉　でんぷん | 油 | | 寒天サラダ | まぐろの油漬け | 寒天 | にんじん | キャベツ　きゅうり | さとう | オリーブ油 | | カレーシチュー | 牛肉 | 脱脂粉乳　チーズ | にんじん | たまねぎ　マッシュルーム　にんにく　りんご | じゃがいも | バター | | 24 | 火 | ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | ごはん |  | | ★白ごまつくね | とり肉 |  |  | たまねぎ | パン粉 | 白ごま | | チンジャオロース | ぶた肉 |  | ピーマン | たけのこ　きくらげ　にんにく | でん粉　さとう |  | | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | にんじん　葉ねぎ | 白菜　とうもろこし |  | ごま油 | | 25 | 水 | 白玉うどん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | 白玉うどん |  | | うずら卵フライ | うずら卵 |  |  |  | パン粉　小麦粉 | 油 | | くるみ和え |  |  | チンゲンサイ | キャベツ | さとう | くるみ | | とりなんばん汁 | とり肉　かまぼこ　油揚げ |  | にんじん | しめじ　しいたけ　根深ねぎ | でん粉　さとう |  | | ヨーグルト |  | ヨーグルト |  |  |  |  | | 26 | 木 | わかめごはん　牛乳 |  | わかめ　牛乳 |  |  | ごはん |  | | さけの塩焼き | さけ |  |  |  |  |  | | きゅうりのごまじょうゆ和え | 花かつお |  |  | きゅうり |  | 白ごま | | 白みそ汁 | 豆腐　油揚げ　みそ |  | にんじん　葉ねぎ | 大根　白菜　えのきたけ |  |  | | 27 | 金 | スライスパン　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | スライスパン |  | | ささみフライ | とり肉 |  |  |  | パン粉　小麦粉 | 油 | | ほうれん草とコーンのソテー |  |  | ほうれん草 | とうもろこし |  | オリーブ油 | | 白菜のクリームシチュー | ベーコン | 牛乳　脱脂粉乳　生クリーム | にんじん　パセリ | 白菜　たまねぎ　エリンギ | じゃがいも | バター | | 30 | 月 | ごはん　牛乳 |  | 牛乳 |  |  | ごはん |  | | ★おろしハンバーグ | 牛肉　ぶた肉 |  |  | 大根　たまねぎ | でん粉　さとう |  | | わかめ和え |  | わかめ |  | キャベツ　きゅうり |  |  | | ご汁 | 大豆　豆乳　みそ |  | にんじん　葉ねぎ | ごぼう　こんにゃく | さといも |  | | りんご |  |  |  | りんご |  |  |   平成○○年○○月分　学校給食予定献立表（例） | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| １　都合により献立を変更する場合があります。  ２　献立名にある★は加工食品を表しています。  ３　各料理の調味料やだし等については記載されていません。 |  |