|  |
| --- |
| 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。 |  |