

| にち<br>日 | よう<br>曜 | こんだてめい<br>献立名          | 主な材料とその働き                             |                                        |                      |                             |                                   |                 |
|---------|---------|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------|
|         |         |                        | 赤　　体を作る                               |                                        | 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              |
|         |         |                        | さかなにく・たまごだいず・だいずせいひん<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | ぎゅうにゅうにゅうせいひんこさかな　かいそう<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | りよくおうしょくやさい<br>緑黄色野菜 | た　やさい　ぐちもの<br>その他の野菜・果物・きのこ | こめ　パン・めん・いちも・砂糖<br>米・パン・めん・いちも・砂糖 | ゆじ　しじつ<br>油脂・種実 |
| 4       | 火       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ                                |                 |
|         |         | ホキのあげに                 | ホキ                                    |                                        |                      | しょうが                        | でんぶん　さとう                          | あぶら             |
|         |         | てつくりすいとんじる             | とりにく　あぶらあげ                            |                                        | ねぎ　にんじん              | だいこん                        | こめこ　しらたまこ                         |                 |
| 5       | 水       | あおなのひじきあえ              |                                       | ひじき                                    | チンゲンサイ　にんじん          | もやし                         | さとう                               | ごま              |
|         |         | やきそば　ぎゅうにゅう            | ぶたにく　ちくわ                              | ぎゅうにゅう　あおのり                            |                      | キャベツ　もやし　しょうが               | やきそばめん                            | あぶら             |
|         |         | あげジャパン（まっちゃきなこあげパン）    | きなこ                                   |                                        | まっちゃ                 |                             | パン　さとう                            | あぶら             |
| 6       | 木       | ツナとだいこんのサラダ            | ツナ                                    |                                        |                      | だいこん　きりぼしだいこん　きゅうり          | さとう                               | こまあぶら　ごま        |
|         |         | オレンジ                   |                                       |                                        |                      | オレンジ                        |                                   |                 |
|         |         | むぎごはん　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ　むぎ                             |                 |
| 10      | 月       | あじのザクザクげんまいフライ         | あじ                                    |                                        |                      |                             | じょうしんこ　はつがげんまい                    | あぶら             |
|         |         | はくさいのおかかあえ             | かつおぶし                                 |                                        | こまつな　にんじん            | はくさい                        | さとう                               |                 |
|         |         | かきたまじる                 | たまご　とうふ　もみじかまぼこ                       |                                        | にんじん　ねぎ              | たまねぎ　えのきだけ                  | でんぶん                              |                 |
| 11      | 火       | ごこくごはん　ぎゅうにゅう          |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             |                                   |                 |
|         |         | かぼちゃカレー                | ぶたにく　だいず                              |                                        | かぼちゃ　にんじん            | たまねぎ                        |                                   | あぶら             |
|         |         | じゃこコールスローサラダ           | ツナ                                    | しらすぼし                                  | にんじん                 | コーン　きゅうり　キャベツ               | さとう                               | あぶら             |
| 12      | 水       | りんご                    |                                       |                                        |                      | りんご                         |                                   |                 |
|         |         | むぎごはん　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ　むぎ                             |                 |
|         |         | あつあげのにくみそかけ            | あつあげ　ぶたにく　あかみそ                        |                                        |                      | しょうが                        | さとう                               | あぶら　ごま          |
| 13      | 木       | けんちんじる                 | とうふ　あぶらあげ                             |                                        | にんじん　ねぎ              | ごぼう　だいこん　しいたけ               |                                   | ごまあぶら           |
|         |         | わふうポテトサラダ              | えだまめ                                  | ひじき　こんぶ                                | にんじん                 | たまねぎ　れんこん                   | じゃがいも                             | ノンエッグマヨネーズ      |
|         |         | ミルクロール　ぎゅうにゅう          |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | パン                                |                 |
| 14      | 金       | とりにくのコンフィー（オイルやき）      | とりにく                                  |                                        | パジル                  | にんにく                        |                                   | オリーブオイル         |
|         |         | さけときのこのフリカッセ（クリームシチュー） | さけ　ベーコン                               | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                 | しめじ　たまねぎ　マッシュルーム            | じゃがいも　こむぎこ                        | バター　あぶら         |
|         |         | キャロット・ラベ（にんじんサラダ）      | ツナ                                    |                                        | にんじん                 | たまねぎ                        | さとう                               | オリーブオイル         |
| 15      | 土       | ごはん　ミルタンク（ぎゅうにゅう）      |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ                                |                 |
|         |         | リザードン                  | ぶたにく　なると                              |                                        | にんじん　にら              | たまねぎ　はくさい　しらたき              |                                   | ごま　ごまあぶら        |
|         |         | カモネギじる                 | とりにく　とうふ                              |                                        |                      | しょうが　にんにく　ねぎ　だいこん　しいたけ      |                                   | ごまあぶら           |
| 16      | 日       | プリン                    |                                       |                                        |                      | いちご                         | さとう                               | あぶら             |
|         |         | ちゅうかめん　ぎゅうにゅう          |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | ちゅうかめん                            |                 |
|         |         | みそラーメン                 | ぶたにく　なると　ミックスみそ                       |                                        | にんじん　ねぎ              | はくさい　たまねぎ　もやし　しょうが　にんにく     |                                   | あぶら             |
| 17      | 月       | つくねだんご                 | とりにく                                  |                                        |                      | たまねぎ                        | こめこ　でんぶん　さとう                      | あぶら             |
|         |         | まっちゃいりとうふドーナツ          | とうふ　とうにゅう                             |                                        | まっちゃ                 |                             | こむぎこ　さとう                          | あぶら             |
|         |         | キムたくチャーハン              | ぶたにく                                  | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                 | はくさいキムチ　たくわん　たまねぎ　しいたけ      | こめ　もちごめ                           | ごま油             |
| 18      | 火       | やさいちヂミ                 | とうふ　おから                               |                                        | にんじん　にら              | たまねぎ　にんにく                   | こめこ　でんぶん　さとう                      | ごまあぶら　ごま        |
|         |         | わかめスープ                 | ベーコン                                  | わかめ                                    | にんじん　ねぎ              | たまねぎ　コーン　しいたけ               |                                   |                 |
|         |         | ミニがまごおりみかんゼリー          |                                       |                                        |                      | みかん                         | さとう                               |                 |
| 19      | 水       | むぎごはん　ぎゅうにゅう           |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ　むぎ                             |                 |
|         |         | おやこに                   | とりにく　たまご　こやとうふ　かまぼこ                   |                                        | さやいんげん　にんじん          | たまねぎ　しいたけ                   | さとう                               |                 |
|         |         | さつまいもコロッケ              |                                       |                                        | にんじん　しそ              | キャベツ　きゅうり                   | さつまいも　パンこ　こむぎこ　さとう                | あぶら             |
| 20      | 木       | ゆかりあえ                  |                                       |                                        |                      |                             |                                   |                 |
|         |         | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ                                |                 |
|         |         | まぐろとだいずでおしろのいしがきどん     | まぐろ　あつあげ　だいず　あかみそ                     |                                        | ねぎ                   |                             | でんぶん　こめこ　さとう                      | あぶら　ごま          |
| 21      | 金       | キャベツのいぬやまちゃあえ          |                                       |                                        | にんじん　てんちゃ            | キャベツ　たくわん　きゅうり              |                                   |                 |
|         |         | さといもいりあきのみかくじる         |                                       |                                        | にんじん　ねぎ              | ごぼう　だいこん　えのきだけ　こんにゃく　しいたけ   | さといも                              |                 |
|         |         | いぬやまもせりー               |                                       |                                        |                      | もも                          | さとう                               |                 |
| 22      | 土       | いわばしらたきこみごはん　ぎゅうにゅう    | とりにく　あぶらあげ                            | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                 | ごぼう　しいたけ                    | こめ　もちごめ　さとう                       | あぶら             |
|         |         | ねずこのちくわてんぶら            | ちくわ                                   | あおのり                                   |                      |                             | こむぎこ　でんぶん                         | あぶら             |
|         |         | さかなのてんぶら               | たら                                    | オキアミ　あおのり                              |                      |                             | こむぎこ　こめこ　でんぶん                     | あぶら             |
| 23      | 日       | さつまいものれんごくじる           | とうふ　ミックスみそ                            |                                        | ねぎ                   | えのきだけ　だいこん                  | さつまいも                             |                 |
|         |         | さねみのおはぎ                | あずき　きなこ                               | かんてん                                   |                      |                             | もちごめ　さとう                          |                 |
| 24      | 月       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ                                |                 |
|         |         | ハクがくれたおにぎり             | ぶたにく                                  | のり                                     |                      | たまねぎ　しょうが                   | さとう                               | あぶら             |
|         |         | ゆばーばじる                 | ゆば　かまぼこ　とうふ                           |                                        | にんじん　ほうれんそう          | だいこん　えのきだけ                  |                                   |                 |
| 25      | 火       | カオナシのさきん               | だいず　きなこ                               |                                        |                      |                             | でんぶん　さとう                          | あぶら             |
| 26      | 水       | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ                                |                 |
|         |         | とりにくのレモンに              | とりにく                                  |                                        |                      | レモン                         | でんぶん　さとう                          | あぶら             |
|         |         | ツナとわかめのサラダ             | ツナ                                    | わかめ                                    |                      | キャベツ　きゅうり                   | さとう                               | あぶら             |
| 27      | 木       | チンゲンサイいりみそしる           | とうふ　あぶらあげ　ミックスみそ                      |                                        | チンゲンサイ               |                             | じゃがいも                             |                 |
|         |         | ごはん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | こめ                                |                 |
|         |         | あきさばのもみじやき             | さば　おから                                |                                        | にんじん                 |                             |                                   | ノンエッグマヨネーズ      |
| 28      | 金       | こまつなのなめだけあえ            |                                       |                                        | こまつな                 | はくさい　えのきだけ                  |                                   | ごま              |
|         |         | ごじる                    | とうふ　だいず　とうにゅう　ミックスみそ                  |                                        | にんじん                 | こんにゃく　えのきだけ　ねぎ　しょうが         | さといも                              |                 |
|         |         | いちごぎゅうにゅうのもと           |                                       |                                        |                      |                             | いちごぎゅうにゅうのもと                      |                 |
| 29      | 土       | うどん　ぎゅうにゅう             |                                       | ぎゅうにゅう                                 |                      |                             | うどん                               |                 |
|         |         | カレーうどん                 | ぶたにく　あぶらあげ　かまぼこ                       |                                        | にんじん　ねぎ              | たまねぎ　しいたけ                   |                                   |                 |
|         |         | ウインナーのサラダ              | ウインナー　だいず                             |                                        | にんじん                 | きゅうり　キャベツ                   |                                   | ごまドレッシング        |
| 30      | 日       | りんごパイ                  |                                       |                                        |                      | りんご                         |                                   |                 |
|         |         |                        |                                       |                                        |                      |                             | パイシート　さとう                         |                 |
|         |         |                        |                                       |                                        |                      |                             |                                   |                 |

【今月の行事】7日 校外学習で給食なし　12日 大阪・関西万博 年度献立フランス料理　15日 授業参観　17日 代休日　21日 県民の日学校ホリデー　13日・20日・25日 せんだん読書週間コラボ

給食回数　16回

【給食の欠食について】  
○ 病気やけが等による長期（連続4日以上）の欠席または出席停止が見込まれる場合、保護者からの欠食の申し出をもって欠食を行うことができます。希望される場合は、申し出をお願いします。　○ 欠食は、申し出日から6日目（土・日・祝日を含む）より対応可能です。

【せんだんどくしょしゅうかんコラボ】  
13日（ポケットモンスター）  
・ミルタンク（ぎゅうにゅう）・リザードン（キムチどんぶり）  
・カモネギじる（とりにくとねぎのしる）・プリン（いちごプリン）  
20日（きめつのやいば・・・キャラクターのすきなたべものなど）  
・いわばしらたきこみごはん（ひめじまぎょうめい）・ねずこのちくわてんぶら  
・てんぶら（はしびらいのすけ）・さつまいものれんごくじる（れんごく きょうじゅろう）  
・さねみのおはぎ（しなすがわさねみ）  
25日（せんとちひろのかみかくし）  
・ハクがくれたおにぎり（にくしぐれのおにぎり）・ゆばーばじる（ゆばのすましる）  
・カオナシのさきん（だいずのきなこあげ）

