



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	ごはん 魚の照り焼き はりはり和え 沢煮わん	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎あん団子(幼児) ◎きな粉マカロニ(乳児)	さわら、焼き竹輪、豚肉、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、白あん、きな粉	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、こねぎ、はくさい	うるち米、上白糖、白玉粉、さつまいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、うすくちしょうゆ、食塩、煮干しだし、ソフトビスケット
2 金	ごはん 若鶏の竜田揚げ 付け合わせ 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ピザトースト	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	しょうが、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、生わかめ、ネーブルオレンジ、青ピーマン	うるち米、かたくり粉、調合油、食パン	こいくちしょうゆ、料理酒、かつおだし、食塩、うすくちしょうゆ、トマトケチャップ
3 土	みそラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・ーロゼリー	豚もも肉、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、はくさい、チンゲンサイ、レモン	中華めん、上白糖、いりごま	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、せんべい、ゼリー
5 月	ごはん 和風ポトフ しらすサラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎アップルドーナツ	調製豆乳、豚もも肉、ウインナーソーセージ、しらす干し、牛乳、スキムミルク	にんじん、だいこん、ぶなしめじ、れんこん、はくさい、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、バナナ、ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、じゃがいも、上白糖、薄力粉、調合油	コンソメ、米みそ、穀物酢、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
6 火	ビビンバ きのこスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎グレープゼリー・菓子	牛ひき肉、ロースハム、牛乳、ゼラチン	にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、しょうがおろし汁、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、上白糖、ごま油、ごま、じゃがいも	合成清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、みりん風調味料、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶、せんべい
7 水	ごはん きのこ入りマーボー豆腐 パンサンスー	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎柿のケーキ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、卵	にんにく、ぶなしめじ、エリンギ、干しいたけ、たまねぎ、にら、きゅうり、にんじん、きくらげ、柿	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油、はるさめ、ごま油、いりごま、薄力粉、マーガリン	おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、せんべい、ベーキングパウダー
8 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ マカロニスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎フルーツポンチ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	オレンジマーマレード、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、調合油、マカロニ、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう
9 金	ごはん 魚の煮つけ レモン酢和え 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎スイートポテト	さば、油揚げ、牛乳、スキムミルク、生クリーム	きゅうり、だいずもやし、にんじん、刻み昆布、レモン、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、生わかめ、バナナ	うるち米、上白糖、さつまいも、有塩バター	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、米みそ、煮干しだし
10 土	肉うどん にしき和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎バニラ蒸しパン	牛かたロース、焼き竹輪、牛乳、ラクトアイス	たまねぎ、にんじん、こねぎ、だいずもやし、きゅうり	上白糖、干しうどん、薄力粉、調合油	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、かつおだし、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
13 火	ごはん 魚の香味焼き 甘酢漬け 厚揚げの味噌汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ふかし芋	さわら、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	しょうが、こねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、たまねぎ、ぶなしめじ	うるち米、いりごま、上白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、食塩、穀物酢、かつおだし、米みそ
14 水	パン かぼちゃグラタン ジュリアンスープ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎きんぴらおにぎり	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、えのきたけ、はくさい、ネーブルオレンジ、ごぼう	食パン、有塩バター、マカロニ、パン粉、うるち米、いりごま、調合油	ホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、ソフトビスケット、麦茶、みりん風調味料
15 木	鶏ごぼうピラフ キャベツのマリネ オニオンスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎フライドポテト	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、レーズン、こねぎ、ぶなしめじ、あおのり	うるち米、上白糖、調合油、フライドポテト	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、食塩、こしょう、コンソメ、穀物酢
16 金	ごはん 大豆と野菜のかき揚げ 付け合わせ えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎まきばのケーキ	大豆水煮、バナメイえび、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、こねぎ、バナナ、ほうれんそう、いちごジャム	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、調合油、薄力粉、上白糖、マーガリン	かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー

17 土	和風スパゲティ ごまサラダ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎オレンジゼリー	ツナ缶、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、こまつな、味付けのり、 干しいたけ、だいこん、スイートコーン、きゅ うり、粉寒天、オレンジジュース	スパゲッティ、調合油、ごま油、いりごま、上 白糖	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、みり ん風調味料、かつおだし、穀物酢、 リーフパイ、麦茶
19 月	ごはん 根菜のごまみそ煮 白菜のおかか和え バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ツナサンド	豚もも肉、削り節、牛乳、スキムミルク、ツナ 缶	れんこん、にんじん、だいこん、さやいんげ ん、はくさい、ほうれんそう、バナナ、キャベ ツ、きゅうり	うるち米、さといも、板こんにやく、上白糖、い りごま、調合油、食パン	料理酒、みりん風調味料、米みそ、こ いくちしょうゆ、せんべい、マヨネーズ
20 火	きのこごはん 酢の物 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎レーズンクッキー	油揚げ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、スキムミルク	にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、えのきた け、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、 切干しだいこん、こねぎ、バナナ、レーズン	うるち米、調合油、上白糖、薄力粉、有塩バ ター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合 成清酒、穀物酢、食塩、煮干しだし、 米みそ
21 水	ごはん 鮭とさつま芋の甘酢あん 中華スープ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎芋ようかん	さけ、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、ゼラ チン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、青ピーマン、 こまつな、ネーブルオレンジ、粉寒天	うるち米、かたくり粉、さつまいも、調合油、上 白糖	トマトケチャップ、食塩、こいくちしょう ゆ、穀物酢、中華だし、こしょう、麦 茶、水
22 木	台湾風まぜそば わかめとごまのスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かぼちゃマフィン	削り節、いりたまご、牛ひき肉、豚ひき肉、牛 乳、スキムミルク、卵	にら、りょくとうもやし、しょうが、レモン、にん じん、たまねぎ、こねぎ、生わかめ、ネーブル オレンジ、かぼちゃ	中華めん、ごま油、上白糖、いりごま、薄力 粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、かつおだし、みりん 風調味料、米みそ、中華だし、食塩、 こしょう、ベーキングパウダー
23 金	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま和え 一口ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ラスク	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいん げん、りょくとうもやし、チンゲンサイ	うるち米、じゃがいも、上白糖、いりごま、マー ガリン、グラニュー糖、フランスパン、食パン	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、 ゼリー、せんべい
24 土	焼きビーフン もやしスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・一口ゼリー	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、青ピーマ ン、たまねぎ、あおのり、りょくとうもやし、にら	ビーフン、調合油	ウスターソース、オイスターソース、こ いくちしょうゆ、食塩、こしょう、中華だ し、ウエハース、せんべい、ゼリー
26 月	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ わかめの味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎さつま芋蒸しパン	粉チーズ、メルルーサ、絹ごし豆腐、牛乳、ス キムミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきた け、こねぎ、生わかめ	うるち米、天ぷら粉、調合油、薄力粉、さつま いも、上白糖	食塩、こしょう、煮干しだし、米みそ、 せんべい、ベーキングパウダー
27 火	岡山ずし 麩のすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎カレーパン	高野豆腐、いりたまご、バナメイえび、あな ご、卵、ツナ缶、プロセスチーズ	にんじん、干しいたけ、ごぼう、れんこん、さ やいんげん、たまねぎ、こねぎ、生わかめ、え のきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、釜焼きふ、ホットケーキ ミックス、じゃがいも、調合油、パン粉	穀物酢、食塩、合成清酒、こいくち しょうゆ、みりん風調味料、かつおだ し、麦茶、カレールウ
28 水	ごはん スペイン風オムレツ ゆでキャベツ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎かぼちゃクッキー	卵、牛乳、ウインナーソーセージ、ロースハ ム、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、チン ゲンサイ、にんじん、えのきたけ、バナナ、か ぼちゃ	うるち米、調合油、じゃがいも、薄力粉、上白 糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウス ターソース、中華だし、こいくちしょう ゆ
29 木	パン 豆入りハッシュドビーフ フレンチサラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎じゃこのりおにぎり	牛もも肉、大豆、牛乳、スキムミルク、しらす 干し	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 グリーンピース、きゅうり、キャベツ、みかん缶、 バナナ、ネーブルオレンジ、あおのり	ロールパン、じゃがいも、調合油、上白糖、う るち米、いりごま	トマトケチャップ、ウスターソース、ハ ヤシルウ、食塩、こしょう、穀物酢
30 金	ごはん ハンバーグきのこソース 付け合わせ クリームコーンスープ	○牛乳 ○菓子 ◎オレンジジュース ◎ハロウィンピザ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコ ン、牛乳、プロセスチーズ、ウインナーソー セージ	たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、ぶなしめ じ、キャベツ、にんじん、コーン缶、スイート コーン、パセリ、オレンジジュース	うるち米、パン粉、なたね油、上白糖、かたく り粉、調合油、じゃがいも、ぎょうざの皮	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、コン ソメ、せんべい、トマトケチャップ
31 土	きのこミートスパゲティ スティック野菜	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎プリン・菓子	鶏ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、卵	しょうがおろし、たまねぎ、ぶなしめじ、えのき たけ、エリンギ、グリーンピース、にんじん、きゅ うり、だいこん、レモン	スパゲッティ、調合油、有塩バター、上白糖	おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトケ チャップ、ウスターソース、食塩、こ しょう、マヨネーズ、ソフトビスケット、 せんべい

食 育 メ モ 【 米 】

○お米について

毎日、給食や家庭で当たり前のように主食として食べられている「お米」。お米には、主にエネルギー源となる炭水化物が多く含まれています。炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳や筋肉を動かす直接のエネルギーとして消費されます。午前中から子どもたちが活発に活動し、高い集中力を保つためには、朝食・昼食でしっかりと炭水化物を摂取することが不可欠です。その他にも、ビタミンB1が含まれており、体に取り入れた炭水化物を効率よくエネルギーに変えることができます。



●おすすめ絵本「ごはん」

ほかほか炊きたての白いごはんから、おにぎり、郷土食まで、お米が主役の多彩なメニューを美しいイラストで描いた食育にぴったりの一冊です。

「お米がどうやって様々な料理に変わるのか」を視覚的に優しく伝えることができ、子どもたちの食への興味・関心を自然と引き出します。

