



今月の目標

しょくじのマナーをかんがえて楽しくたのしく食事しよう。

今月の出雲食材

米、米粉、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、小松菜
しいたけ、ミニトマト、トマト、ほうれんそう、たけのこ

月	火	水	木	金
	1 ごはん 牛乳 豚肉のおいしいからあげ あらめの煮物 えのきのみそ汁	2 子どもの日献立 わかめうどん 牛乳 赤魚の南蛮漬 ごぼうサラダ かしわもち	● 食事のあいさつも忘れずに ※食材の都合により、変更することもあります。	
7 ごはん 牛乳 鮭のソースカツフライ わかめのあますあえ ぶた汁	8 山菜ごはん 牛乳 豚肉のりんごソースかけ ミックスづけ 卵とはんぺんのおすまし	9 みそラーメン 牛乳 揚げギョーザ (2ヶ・3ヶ) バンサンスー ヨーグルト	10 ごはん 牛乳 鶏肉のげんきもりもりあげ しめじと青菜のおひたし むらくも汁	11 ココアパン 牛乳 タンドリーチキン レタスのごまドレサラダ ABCマカロニスープ
14 ごはん 牛乳 さばのカレー塩麴やき 納豆サラダ 花麴のおすまし	15 カレーライス 牛乳 ゆでたまご じゃこと野菜のサラダ オレンジ	16 おいしい出雲の一日 米粉のたまごうどん 牛乳 揚げいかの甘辛煮 三色あえ わらびもち	17 ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き いんげんのごまマヨあえ きのこ汁	18 パン きなこクリーム 牛乳 米粉グラタン りんごとレタスのサラダ チンゲンサイのスープ
21 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 やまぶきあえ じゃがいものみそ汁 パナナ	22 ごはん 牛乳 とりの照り焼き 青菜とコーンのおひたし あごだんご汁 みしょうかん	23 スパゲティナポリタン 牛乳 白身魚の香草フライ グリーンサラダ ミニパンパン	24 わかめごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	25 パン イチゴジャム 牛乳 キャベツメンチカツ りっちゃんの元気サラダ レタスのスープ
28 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸しシューマイ (2ヶ・3ヶ) ちゅうかあえ	29 ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ きんぴらごぼう 菜玉のみそ汁 ミニトマト (2ヶずつ)	30 豚骨ラーメン 牛乳 鶏肉の辛み焼き 海草サラダ おからドーナツ	31 ごはん 牛乳 うのはなコロッケ マカロニサラダ 卵豆腐のおすまし りんご	☆家でも、食事の前は 手を洗いましょう!

たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー (kcal) 小学校 中学校
1 火	牛乳、ぶたにく、あらめ、だいず さつまあげ、あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、キヌサヤ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、あぶら、ごま	653 818
2 水	牛乳、わかめ、ちくわ、あかうお ロースハム	ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、あかピーマン ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん	うどん、こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら、マヨネーズ、ごま	630 801
7 月	牛乳、さけ、たまご、わかめ、ちくわ ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、パンこ、あぶら はるさめ、ごま、こんにゃく	661 836
8 火	牛乳、とりにく、ぶたにく、はんぺん	わらび、ふき、たけのこ、にんじん、ごぼう しいたけ、キヌサヤ、はくさい、きゅうり こまつな、たまねぎ、しめじ、かいわれ	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	635 792
9 水	牛乳、ぶたにく、みそ、ロースハム ヨーグルト	にんじん、メンマ、もやし、ねぎ、キャベツ きゅうり、きくらげ	ちゅうかめん、ごま、こむぎこ、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	637 793
10 木	牛乳、とりにく、かつおぶし たまご、とうふ	しめじ、ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、あぶら	622 781
11 金	牛乳、とりにく、ヨーグルト ロースハム、ベーコン	レタス、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	パン、さとう、マカロニ、じゃがいも	636 806
14 月	牛乳、さば、ロースハム、なっとう みそ、とうふ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ しいたけ、かいわれ、だいこん	こめ、むぎ、こめこうじ、マヨネーズ、ふ	628 777
15 火	牛乳、とりにく、スキムミルク、たまご ちりめんじゃこ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり こまつな、レタス、あかピーマン、オレンジ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ドレッシング	643 804
16 水	牛乳、たまご、かまぼこ、いか、きなこ	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	うどん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、わらびもち	634 775
17 木	牛乳、ぶたにく、みそ、えびボール、とうふ ツナ	いんげん、キャベツ、にんじん、ホールコーン たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ、さとう、ごま	612 767
18 金	牛乳、とりにく、チーズ、ウィンナー	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、しめじ チンゲンサイ、バナナ	パン、きなこクリーム、マカロニ、こめこ バター、さとう、あぶら	697 857
21 月	牛乳、イワシ、あぶらあげ、とうふ、みそ	だいこん、えのきたけ、スナップえんどう きゅうり、にんじん、セロリー、はくさい	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	642 776
22 火	牛乳、とりにく、かつおぶし、あごだんご とうふ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、コーン だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、みょうかん	こめ、むぎ、ごま、さとう、じゃがいも	611 772
23 水	牛乳、ベーコン、チキンウィンナー しろみざかな	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、レタス キャベツ、きゅうり、フリルレタス	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう あぶら、パン、ドライパン	697 850
24 木	牛乳、わかめ、ロースハム、さつまあげ とうふ、みそ	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん こまつな	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも コールスロードレッシング	658 792
25 金	牛乳、ひきにく、ロースハム、こんぶ かつおぶし、たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン レタス、たまねぎ、えのきたけ	コッペパン、ベーカリーマヨネーズ	665 814
28 月	牛乳、ぶたミンチ、とうふ、みそ とりミンチ、やきぶた	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、いら きくらげ、きゅうり、キャベツ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう	691 841
29 火	牛乳、たまご、あおのり、さつまあげ あぶらあげ、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、いんげん、たまねぎ えのきたけ、ミニトマト	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、こんにゃく ごまあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	634 803
30 水	牛乳、やきぶた、とりにく、ロースハム かいそう、おから、たまご、なまクリーム	にんじん、キャベツ、もやし、いら、きゅうり あかピーマン	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう はるさめ、こむぎこ、あぶら	661 833
31 木	牛乳、もみのり、かつおぶし たまごとうふ、かまぼこ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ たけのこ、ねぎ、りんご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、マヨネーズ	673 814