



今月の目標

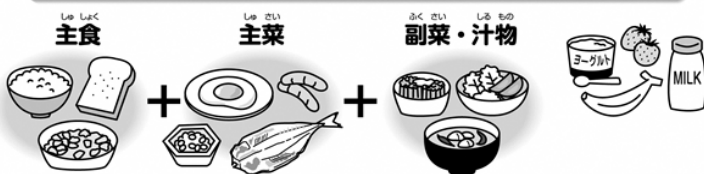
しよくじ 食事のマナーをかんが ため たく 楽しく しよくじ 食事をしよう。

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、たけのこ

月	火	水	木	金
	7 子供の日献立 ごはん 牛乳 キャベツミンチカツ しめじと青菜のおひたし たけのこのみそ汁 かしわもち	8 ミニキャロットパン 牛乳 たらこスパゲティ オムレツ グリーンサラダ	9 ゆかりごはん 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼きレモン酢かけ あおな 青菜とコーンのおひたし むらくも汁	10 ココアパン 牛乳 ミートボールグラタン りっちゃん <small>げんき</small> の元気サラダ ABCマカロニスープ
	13 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうサラダ ジャがいものみそ汁 りんご	14 ごはん 牛乳 ぶたく あます 豚肉の甘酢あんかけ もやしのナムル ワンタンスープ	15 わかめうどん 牛乳 おこのみあげ じゃこいりおひたし わらびもち	16 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ ぶた汁
20 ごはん 牛乳 とりにく げんき 鶏肉の元気モリモリあげ ツナサラダ こまつな 小松菜のみそ汁	21 ごはん 牛乳 あじの磯辺あげ いかの酢みそあえ たまご豆腐 卵豆腐のおすまし レモンゼリー	22 やきそば 牛乳 ビッグ蒸しシューマイ (小1・2年1ヶ・小3~中学2ヶ) あお 青じそドレッシングサラダ おからドーナツ	23 おいしい出雲の一日 わかめごはん 牛乳 しるはなまめ 白花豆のコロッケ なつとう 納豆サラダ はなな 花麩のおすまし ミニトマト (2ヶ)	24 チーズパン 牛乳 タンドリーチキン レタスのごまドレサラダ やさい 野菜スープ
27 ごはん 牛乳 はんぺんのチーズ天 やさいいた 野菜炒め たまねぎのみそ汁	28 チキンカレー 牛乳 カラフルエッグ トマトのサラダ	29 おむすび 牛乳 チャンポンメン はるまき ひじき入りサラダ	30 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き おまめ 大豆のサラダ もやしのみそ汁	31 セルフバーガー まるパン しるみざかな 白身魚のフライ コールスローサラダ スライスチーズ (小3~中学) 牛乳 フルーツポンチ

しよしく 主 主 さい さい ふくさい 主 主 さい さい しるもの 汁 物
主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



バランスよく
組み合わせ
てたべるとい
いね!



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 (ルネサ) 小学校 中学校
7 火	牛乳、ふたミンチ、かつおぶし あぶらあげ、とうふ、みそ	しめじ、ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん、たけのこ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう、かしわもち	690 841
8 水	牛乳、たらこ、ベーコン、たまご	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、レタス キャベツ、きゅうり、リボンレタス	パン、バター、マヨネーズ、さとう、あぶら	686 847
9 木	牛乳、とりにく、かつおぶし、たまご とうふ	レモンかじゅう、ほうれんそう、キャベツ、もやし コーン、しいたけ、たまねぎ、ねぎ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぶん	646 840
10 金	牛乳、とりミンチ、ふたミンチ、チーズ ロースハム、こんぶ、かつおぶし ベーコン	たまねぎ、バセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん トマト、コーン、チンゲンサイ	パン、さとう、あぶら、マカロニ、じゃがいも	686 863
13 月	牛乳、イワシ、ロースハム、あぶらあげ とうふ、みそ	ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ しめじ、チンゲンサイ、りんご	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、じゃがいも	635 785
14 火	牛乳、ふたにく、やきふた	ほうれんそう、もやし、にんじん、ほししいたけ チンゲンサイ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんぶん	641 806
15 水	牛乳、とりにく、かまぼこ、わかめ ふたにく、いか、むきえび、たまご あおのり、ちりめんじゃこ、きなこ	ほししいたけ、ねぎ、キャベツ、はくさい ほうれんそう、もやし、にんじん	うどん、ながいも、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう、わらびもち	638 777
16 木	牛乳、さば、ロースハム、ふたにく あぶらあげ、みそ	きゅうり、キャベツ、あかたまねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、たまご こんにゃく	645 800
17 金	牛乳、かいそう、ベーコン、たまご	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、リボンレタス にんじん、ふなしめじ、りんご	パン、チョコクリーム ドレッシング	722 874
20 月	牛乳、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー だいこん、こまつな	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら スパゲッティ、マヨネーズ	674 850
21 火	牛乳、たまご、あおのり、いか、わかめ たまごとうふ、かまぼこ	だいこん、きゅうり、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、ゼリー	681 827
22 水	牛乳、ふたにく、かつおぶし、むきえび おから、たまご、スキムミルク	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、エリンギ にら、レタス、セロリー、きゅうり、あかピーマン トマト	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、さとう グラニューとう、でんぶん	655 775
23 木	牛乳、わかめ、しろはなまめ、ロースハム なっとう、みそ、とうふ、かまぼこ	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、ミニトマト	こめ、あぶら、マヨネーズ、やきふ	642 776
24 金	牛乳、チーズ、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、こまつな、たまねぎ にんじん、しめじ、チンゲンサイ	パン、さとう、じゃがいも	627 857
27 月	牛乳、はんぺん、チーズ、たまご、ベーコン あぶらあげ、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ えのきだけ	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも	661 827
28 火	牛乳、とりにく、スキムミルク、たまご ベーコン、チーズ、とうふ、ささみ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、あかピーマン ピーマン、トマト、レタス、あかたまねぎ、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ドレッシング	718 898
29 水	牛乳、ふたにく、かまぼこ	キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし ほししいたけ、キヌサヤ、レタス、コーン	こめ、ちゅうかめん、あぶら、ごま	734 817
30 木	牛乳、さごし、インゲンまめ、だいす チーズ、ロースハム、さつまあげ、みそ	レタス、きゅうり、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ	こめ、マヨネーズ、じゃがいも	640 794
31 金	牛乳、ホキチ、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかたまねぎ リボンレタス、キウイフルーツ、バナナ みかんかん、おうとうかん、パイナップル	パン、あぶら、コールスロドレッシング だんご、ゼリー、さとう	650 805

