



献立表



予定献立表 (材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。)

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
<p>☆☆元気くんのひとことメモ☆☆ ～治部煮(じぶに)とは?～</p> <p>今月の15日(木)に、「鶏肉の治部煮」という献立が登場します。「治部煮」という料理…聞いたことがない人が多いのではないのでしょうか。</p> <p>治部煮は石川県金沢市を代表する郷土料理のひとつです。鶏肉やカモ肉に小麦粉をまぶし、だし汁にしょうゆ・みりん・砂糖・酒を加えたものでさっと煮、そこに野菜を加えてさらに煮込んだ料理です。肉にまぶした小麦粉がうまみを閉じ込め、さらに汁にとろみをつけてくれるので、素朴でありながら味わい深い一品です。</p> 			1	2
			ご飯 牛乳 ザンタレ 玉ねぎの青じそ和え すまし汁 (ぶなしめじ、豆腐)	スパゲティカルボナーラ 牛乳 ストロベリーミルクデザート
			ご飯	スパゲティ
			鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳	ベーコン、牛乳
			きゅうり、ぶなしめじ、しそ、レタス、玉ねぎ、三つ葉、長ねぎ	玉ねぎ、ほうれん草、みかん、もも、ナタデココ
5	6	7	8	9
華やか野菜ご飯 牛乳 きんぴら包み焼き 炒り豆腐 大根スープ	黒糖パン 牛乳 チキンのガーリックソテー 玉ねぎとえびのサラダ コンソメスープ (キャベツ)	ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 海藻サラダ みそ汁 (じゃがいも)	ご飯 牛乳 酢豚 野菜チヂミ 白菜スープ	五目うどん 牛乳 たこ焼き
ご飯	黒糖パン	ご飯、じゃがいも	ご飯、ごま	うどん
かつお節、豚肉、鶏肉、豆腐、ひじき、牛乳	鶏肉、ベーコン、えび、牛乳	さば、ひじき、くきわかめ、昆布、牛乳	豚肉、おから、牛乳	鶏肉、たこ、牛乳
広島菜、京菜、大根菜、かぼちゃ、梅、ほうれん草、とうもろこし、枝豆、長ねぎ、小松菜、にんじん、大根、しいたけ、ごぼう、玉ねぎ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、大根、長ねぎ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、にら、白菜、えのきたけ	小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
12	13	14	15	16
キーマカレー 牛乳 みかんゼリー	コッパン 牛乳 ポークウインナー ハムのマリネサラダ クリームシチュー	ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き 白和え すまし汁 (まめふ、つと)	ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え ごまみそ汁	しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ
ご飯、はと麦、ゼリー	コッパン、じゃがいも	ご飯、まめふ、ごま	ご飯、じゃがいも、ごま	ラーメン
豚肉、牛肉、大豆、牛乳	ウインナー、ハム、鶏肉、牛乳	ホキ、豆腐、つと巻き、牛乳	鶏肉、豚肉、油揚げ、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳
玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、みかん	きゅうり、ブロッコリー、レタス、玉ねぎ、にんじん	にんじん、ほうれん草、長ねぎ	さやいんげん、大根、ごぼう、しいたけ、とうもろこし、小松菜、にんじん、長ねぎ	にんじん、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、キャベツ
19	20	21	22	23
ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 千切りポテトサラダ みそ汁 (絹さや)	ごまパンズパン 牛乳 カレーメンチカツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ (レタス)	ご飯 牛乳 ほっけの照り焼き 納豆 肉じゃが	わかめご飯 牛乳 揚げだし豆腐 ほうれん草と白菜のおひたし みそ汁 (えのきたけ)	あんかけ焼きそば 牛乳 焼売 (1人2個)
ご飯、じゃがいも	ごまパンズパン	ご飯、じゃがいも	ご飯	焼きそばめん
鶏肉、豚肉、まぐろ、豆腐、牛乳	ベーコン、ハム、チーズ、鶏肉、牛乳	ほっけ、豚肉、納豆、牛乳	豆腐、かつお節、牛乳	うずら卵、豚肉、鶏肉、えび、いか、牛乳
きゅうり、玉ねぎ、絹さや、とうもろこし、にんじん、大根	玉ねぎ、レタス、にんじん、ブロッコリー、トマト	さやいんげん、にんじん、しらたき、玉ねぎ	えのきたけ、白菜、パプリカ、大根、にんじん、しいたけ、チンゲン菜、ほうれん草	玉ねぎ、きくらげ、白菜、にんじん
26	27	28	29	30
ご飯 牛乳 豚肉とえのき茸のしくれ煮 たたきごぼう みそ汁 (大根)	クロワッサン 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 たらフライ キャベツの塩昆布和え みそ汁 (なめこ)	中華丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ	元気くんの日 元気くんと和風スパゲティ 牛乳 レモンゼリー 
ご飯、ごま	クロワッサン、じゃがいも、マカロニ	ご飯、ごま	ご飯、ごま	スパゲティ、ゼリー
豚肉、牛乳	鶏肉、豚肉、ウインナー、ハム、牛乳	たら、こんぶ、牛乳	うずら卵、えび、小桜えび、いか、豚肉、豆腐、牛乳	豚肉、大豆、牛乳
えのきたけ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しらたき、玉ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	キャベツ、大根、にんじん、なめこ	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、竹の子、白菜、しいたけ、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、しいたけ、パイン、ナタデココ

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える