



献立表



小学校、中学校、高校用

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ください。）

月	火	水	木	金
☆☆今月の元気くんの日☆☆				
<p>今月の元気くんの日は30日（木）で、大豆が入った「元気くんキーマカレー」が登場します。キーマカレーの「キーマ」とは、インドのヒンドゥー語で「細切れ肉」または「ひき肉」を意味します。本来、キーマカレーは「ひき肉のカレー料理」というだけの意味で、特定の調理法があるわけではないのです。現地インドでは、日本のキーマカレーとほとんど同じものから、煮込んだスープや肉団子のカレーなど、日本で見えるキーマカレーとは似ても似つかないものもあります。</p>				
1			2	3
ご飯 牛乳 黒はんぺんフライ 納豆 肉じゃが			鶏めし 牛乳 揚げだし豆腐 玉ねぎの青じそ和え みそ汁（わかめ）	カレーうどん 牛乳 白玉きな粉
ご飯、じゃがいも			ご飯	うどん、白玉もち
いわし、鶏卵、はんぺん、豚肉、納豆、牛乳			わかめ、豆腐、かつお節、鶏肉、牛乳	つと巻き、鶏肉、きな粉、牛乳
ざやいんげん、にんじん、しらたき、玉ねぎ			きゅうり、チンゲン菜、しそ、長ねぎ、レタス、パプリカ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ
6	7	8	9	10
ご飯 牛乳 豚肉とえのき草のしぐれ煮 たたきごぼう みそ汁（もやし）	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 さばのみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁（豆麩、つと）	ハヤシライス 牛乳 レモンゼリー	しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ
ご飯、ごま	黒糖パン	ご飯、豆麩	ご飯、じゃがいも、ゼリー	ラーメン
豚肉、牛乳	ベーコン、鶏肉、えび、牛乳	さば、つと巻き、ツナ、ひじき、牛乳	豚肉、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳
えのき草、もやし、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、しらたき、にんじん	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	きゅうり、にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、にんじん、トマト、パイン、ナタデココ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、もやし
13	14	15	16	17
麻婆春雨丼 牛乳 もやしのサラダ 桜えびのスープ	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ シーザーサラダ イタリアンスープ	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 白和え みそ汁（大根）	ご飯 牛乳 ザンタレ チョレギサラダ すまし汁（わかめ、豆腐）	スパゲティカルボナーラ 牛乳 ピーチミルクデザート
ご飯、はるさめ、ごま	コッペパン、じゃがいも、クルトン	ご飯、ごま	ご飯、ごま	スパゲティ
豚肉、小桜えび、豆腐、牛乳	ベーコン、豚肉、チーズ、牛乳	いわし、豆腐、牛乳	わかめ、豆腐、のり、鶏肉、牛乳	ベーコン、牛乳
にんじん、もやし、白菜、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ	かぼちゃ、レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	大根、長ねぎ、にんじん、ほうれん草、梅干し	キャベツ、にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、ほうれん草、みかん、もも、ナタデココ
20	21	22	23	24
親子丼 牛乳 いんげんのごま和え みそ汁（油揚げ）	かぼちゃパン 牛乳 男爵いもコロッケ ハムのマリネサラダ コンソメスープ（白菜）	ご飯 牛乳 ホキのゆずみそ焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁（ふなしめじ）	ご飯 牛乳 焼きつくね 大豆のカリカリ炒め 豚汁	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き
ご飯、ごま	かぼちゃパン、じゃがいも	ご飯、ごま	ご飯、じゃがいも	焼きそば麺、はるさめ
鶏肉、油揚げ、鶏卵、牛乳	ハム、鶏肉、牛乳	ホキ、昆布、牛乳	豚肉、鶏肉、しらす干し、大豆、豆腐、牛乳	うずら卵、いか、えび、豚肉、ひじき、牛乳
ざやいんげん、にんじん、長ねぎ、コーン、玉ねぎ、三つ葉、しいたけ	きゅうり、白菜、玉ねぎ、レタス、にんじん	キャベツ、大根、にんじん、ふなしめじ	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、れんこん、玉ねぎ、こんにゃく	玉ねぎ、きくらげ、にんじん、白菜、キャベツ、長ねぎ
27	28	29	30	
ご飯 牛乳 焼売（1人2個） チャプチェ 白菜スープ	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 ほっけの照り焼き 海藻サラダ みそ汁（小松菜）	元気くんの日 元気くんキーマカレー 牛乳 みかんゼリー	
ご飯、はるさめ、ごま	クロワッサン、じゃがいも、マカロニ	ご飯	ご飯、はと麦、ゼリー	
鶏肉、豚肉、牛乳	鶏肉、豚肉、ウインナー、牛乳	ごうや豆腐、ひじき、昆布、莖わかめ、ほっけ、牛乳	豚肉、牛肉、大豆、牛乳	
えのき草、にんじん、竹の子、しいたけ、玉ねぎ、にら、白菜、グリーンピース	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、小松菜	玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、みかん	

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