



# 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でご了承願います。)

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。 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> 			<p>1</p> <p>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)</p>	<p>2</p> <p>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</p>
体温や働く力	<p>5</p> <p>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</p>			<p>3</p> <p>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)</p>
からだを作る	<p>6</p> <p>ご飯</p>			<p>4</p> <p>ご飯 牛乳 酢豚 野菜チヂミ 白菜スープ</p>
調子を整える	<p>7</p> <p>黒糖パン</p>			<p>5</p> <p>鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳</p>
体温や働く力	<p>8</p> <p>黒糖パン</p>			<p>6</p> <p>きゅうり、ぶなしめじ、しそ、レタス、玉ねぎ、三つ葉、長ねぎ</p>
からだを作る	<p>9</p> <p>かつお節、豚肉、鶏肉、豆腐、ひじき、牛乳</p>			<p>7</p> <p>玉ねぎ、ほうれん草、みかん、もも、ナタデココ</p>
調子を整える	<p>10</p> <p>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</p>			<p>8</p> <p>キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん</p>
体温や働く力	<p>11</p> <p>ご飯</p>			<p>9</p> <p>キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、大根、長ねぎ</p>
からだを作る	<p>12</p> <p>かつお節、豚肉、鶏肉、豆腐、ひじき、牛乳</p>			<p>10</p> <p>玉ねぎ、ピーマン、にんじん、にら、白菜、えのきたけ</p>
調子を整える	<p>13</p> <p>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</p>			<p>11</p> <p>小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ</p>
体温や働く力	<p>14</p> <p>ご飯、はと麦、ゼリー</p>			<p>12</p> <p>しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ</p>
からだを作る	<p>15</p> <p>豚肉、牛肉、大豆、牛乳</p>			<p>13</p> <p>鶏肉、たこ、牛乳</p>
調子を整える	<p>16</p> <p>玉ねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、みかん</p>			<p>14</p> <p>鶏肉、豚肉、油揚げ、牛乳</p>
体温や働く力	<p>17</p> <p>豚肉、鶏肉、まぐろ、豆腐、牛乳</p>			<p>15</p> <p>鶏肉、豚肉、油揚げ、牛乳</p>
からだを作る	<p>18</p> <p>鶏肉、豚肉、まぐろ、豆腐、牛乳</p>			<p>16</p> <p>鶏肉、豚肉、牛乳</p>
調子を整える	<p>19</p> <p>きゅうり、玉ねぎ、絹さや、とうもろこし、にんじん、大根</p>			<p>17</p> <p>にんじん、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、キャベツ</p>
体温や働く力	<p>20</p> <p>ご飯、じゃがいも</p>			<p>18</p> <p>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</p>
からだを作る	<p>21</p> <p>鶏肉、豚肉、まぐろ、豆腐、牛乳</p>			<p>19</p> <p>にんじん、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、キャベツ</p>
調子を整える	<p>22</p> <p>きゅうり、玉ねぎ、絹さや、とうもろこし、にんじん、大根</p>			<p>20</p> <p>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</p>
体温や働く力	<p>23</p> <p>鶏肉、豚肉、まぐろ、豆腐、牛乳</p>			<p>21</p> <p>にんじん、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、キャベツ</p>
からだを作る	<p>24</p> <p>鶏肉、豚肉、まぐろ、豆腐、牛乳</p>			<p>22</p> <p>玉ねぎ、きくらげ、白菜、にんじん</p>
調子を整える	<p>25</p> <p>きゅうり、玉ねぎ、絹さや、とうもろこし、にんじん、大根</p>			<p>23</p> <p>玉ねぎ、きくらげ、白菜、にんじん</p>
体温や働く力	<p>26</p> <p>ご飯、ごま</p>			<p>24</p> <p>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</p>
からだを作る	<p>27</p> <p>豚肉、牛乳</p>			<p>25</p> <p>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</p>
調子を整える	<p>28</p> <p>えのきたけ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しらたき、玉ねぎ</p>			<p>26</p> <p>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</p>
体温や働く力	<p>29</p> <p>鶏肉、豚肉、ウインナー、ハム、牛乳</p>			<p>27</p> <p>元気くんの日</p>
からだを作る	<p>30</p> <p>豚肉、牛乳</p>			<p>元気くん和風スパゲティ 牛乳 レモンゼリー</p> 
調子を整える	<p>31</p> <p>えのきたけ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しらたき、玉ねぎ</p>			<p>スパゲティ、ゼリー</p>