

日	曜日	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1	月		ごはん	○	豚肉とアスパラの味噌炒め	ゆかり和え わかめと豆腐のすまし汁	豆腐 ぶたにく みそ 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン アスパラガス にんじん あかしそ	たまねぎ だいこん えのきだけ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	種実類 588 1.8
2	火		ごはん	○	鶏肉と高野豆腐のチリソース	もやし中華和え 五目野菜スープ	こうやどうふ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	海藻 639 1.6
3	水		ごはん	○	焼き鯖の梅おかかソース	キャベツといんげんのゴマ和え 油揚げともやしのみそ汁	さわら かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	うめ もやし たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	小魚 509 1.9
4	木	歯と口の健康週間	三隅っ子カレー(麦ごはん)	○	カリポリ揚げ	三隅っ子カレー(ルー) フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト にぼし	にんじん トマト	にんにく りんご たまねぎ パイナップル みかん かき	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ かたくりこ	あぶら アーモンド ナタデココ さつまいも	魚 832 2.7
5	金		黒豆ごはん	○	焼きししゃも(全員2匹)	金平ごぼう キャベツのみそ汁	くろまめ ししゃも ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう こんにやく キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	乳製品 582 3.1
8	月		ごはん	○	とんころのお抹茶フライ	五目豆 かみかみみそ汁	とんころ ちくわ だいず とりにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも	淡色野菜 589 2.4
9	火		ごはん	○	サイコロステーキ	海藻サラダ エリンギとレタスのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきだけ レタス エリンギ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	大豆製品 586 2.6
10	水	すこやかうま塩	ごはん	○	白身魚のレモン和え	切り干大根のゴマ酢和え 沢煮椀	ホキ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みずな	レモン きりほしだいこん キャベツ もやし えのきだけ ごぼう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	いも類 601 1.9
11	木		ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き	のりサラダ 洋風豆乳みそ汁	とりにく ちくわ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう のり みそ	ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	こめ ジャム じゃがいも	ごまあぶら オリーブあぶら	乳製品 622 2.4
12	金	野菜たっぷり	ごはん	○	あじの五色揚げ	塩昆布和え 緑黄色みそ汁	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	えだまめ あかピーマン かぼちゃ こまつな	しょうが とうもろこし キャベツ もやし きゅうり にんじん おくら	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	肉 615 1.6
15	月	だいすき三隅給食week	ごはん	○	いわしの香味フライ	ほうれん草と大豆のサラダ トマトとアスパラのスープ	いわし だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん とまと アスパラガス	パセリ キャベツ たまねぎ	こめ さとう パンこ かたくりこ	ごま あぶら	きのこ 630 1.9
16	火	まるごとあじ1匹給食	ごはん	○	あじの塩焼き	ごまマヨ和え 豚汁	あじ ツナ ぶたにく 豆腐	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	緑黄色野菜 676 1.7
17	水		ごはん	○	鯖の塩こうじ焼き	おかか和え じゃがいものみそ汁	さば かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	種実類 575 1.6	
18	木		ごはん	○	豚肉とたけのこの中華炒め	水菜のサラダ 蕪と卵のスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ カラピーマン みずな にんじん	しょうが にんにく えのきだけ たけのこ たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	海藻 564 1.7
19	金		あなごめし	○	小松菜のゴマ和え 厚焼き卵	小松菜のゴマ和え あご丸汁	あなご たまご さかなつみれ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう はちみつ	ごま	淡色野菜 574 2.3
22	月		ごはん	○	ちくわのカレー揚げ(全員2個)	のりびたし じゃがいものうま煮	ちくわ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ こんにやく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	きのこ 653 2.4
23	火		ごはん	○	鶏肉の香味ソースがけ	大根サラダ もずくスープ	とりにく かつおぶし 豆腐	ぎゅうにゅう ちりめん もずく	こまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	いも類 564 2.2
24	水		ごはん	○	白滝ともやしの中華サラダ	回鍋肉	ぶたにく みそ にくだんご	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ もやし ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小魚 582 1.8
25	木		ごはん	○	しそと豆腐のつくね	ごぼうのツナマヨ和え なすのみそ汁	とりにく 豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん しそ なす	しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	果物 640 2.5
26	金		ごはん	○	しいらのセサミフライ	キャロットサラダ かぼちゃのポタージュ	しいら ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごま あぶら	大豆製品 566 2.5
29	月	ラッキーにんじんの日	ごはん	○	厚揚げとキャベツの炒め物	もやしのカレー風味サラダ ちくわのすまし汁	あつあげ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いも類 575 1.7
30	火		飛魚のかば焼き風井(麦ごはん)	○	飛魚のかば焼き風井(具) 麩のみそ汁	春雨ときゅうりの酢の物	とびうお みそ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり えのきだけ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ふ はるさめ	緑黄色野菜 609 2.1