

日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー
	主食	牛乳	おかず	力や熱になる(黄)	血や筋肉をつくる(赤)	体の調子をよくする(緑)	
1日(金)	☆大豆ごはん		小いわしのりフライ 根菜汁	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	牛乳 大豆 いわし のり 生揚げ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん	555kcal 21.9g
4日(月)	☆中華ライス		春巻き コーンスープ	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 てん粉	牛乳 豚肉 大豆 鶏卵	干しいたけ たけのこ ねぎ 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな	612kcal 20.9g
5日(火)	ソイ丼 (白飯)		わかめスープ からし和え	米 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	しゅんぎく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	640kcal 27.6g
6日(水)	はちみつパン		ホキのレモン風味 ミネストローネ	パン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	牛乳 ホキ ベーコン 白いんげん豆	レモン たまねぎ キャベツ にんじん トマト	667kcal 25.9g
7日(木)	白飯		じゃがいもの肉みそソース 大根ときゅうりの昆布和え	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ 昆布	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり しょうが	597kcal 21.0g
8日(金)	五目うどん (地粉うどん)		厚焼きたまご おひたし	地粉うどん 砂糖 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 鶏卵	にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう キャベツ	557kcal 25.6g
12日(火)	☆豚肉とごぼう のごはん		ポテトコロッケ みそ汁	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	605kcal 19.3g
13日(水)	白飯		生揚げと豚肉のみそ煮 ゆかり和え	米 砂糖 油	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり しそ	632kcal 25.5g
14日(木)	ツイストパン		クリームシチュー コーンサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ	656kcal 21.9g
15日(金)	中華丼 (白飯)		揚げぎょうざ	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 鶏肉 えび いか うずらの卵	たまねぎ しょうが にんじん はくさい 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ ねぎ にんにく	665kcal 24.3g
18日(月)	白飯		じゃがいものそぼろ煮 即席づけ	米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう キャベツ きゅうり	587kcal 20.3g
19日(火)	黒パン		チキンピーンズ 海藻サラダ	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ わかめ 昆布	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ だいこん きゅうり	668kcal 27.9g
20日(水)	白飯		さばの塩焼き 大豆の磯煮	米 油 砂糖	牛乳 さば 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆	ごぼう こんにゃく にんじん	660kcal 26.2g
21日(木)	白飯		ジャージャン豆腐 香りづけ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり	626kcal 25.4g
22日(金)	☆わかめごはん		ししゃもフライ 豚汁	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	牛乳 わかめ ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ こまつな	583kcal 20.7g
25日(月)	広東めん (中華めん)		松葉いも ナムル	中華めん 油 ごま油 でん粉 さつまいも 砂糖 はちみつ ごま	牛乳 いか 豚肉 うずら卵	しょうが キャベツ ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう もやし にんにく	588kcal 24.7g
26日(火)	白飯		すきやき 磯香和え	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 のり	にんじん はくさい 干しいたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう キャベツ	572kcal 24.9g
27日(水)	ポークカレー (白飯)		手作りの福神づけ ヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが アップルソース きゅうり だいこん れんこん	660kcal 21.8g
28日(木)	白飯		油心の卵とじ ごま酢和え	米 油 じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 鶏卵 生揚げ	たまねぎ えのきだけ にんじん さやえんどう キャベツ もやし	634kcal 24.5g

今月の平均栄養価：エネルギー 619kcal たんぱく質24.0g 食塩2.3g
所要栄養量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質24.0g 食塩2.5g未満

- ☆印は、給食室で炊くご飯です。
- 天候等による食材調達の不都合により、献立が変更になることがあります。あらかじめ、ご了承ください。

★裏面に給食レシピを掲載しました。



材料（4人分）

- | | | | | |
|---------|---|----------|-----------|-------------------------|
| • ごはん | … | 1人1杯 | | |
| • 大豆水煮 | … | 140g | • 水 | … 60g（大さじ4） |
| • 豚ひき肉 | … | 100g | • さとう | … 12g（大さじ1と1/2） |
| • ベーコン | … | 20g | • みりん | … 10g（小さじ2） |
| • しゅんぎく | … | 15g | • しょうゆ | … 20g（大さじ1と1/3） |
| • サラダ油 | … | 4g（小さじ1） | • カレールウ | … 8g |
| | | | • カレーパウダー | … 少々（辛みが足りなかったら足してください） |

作り方

下処理： ベーコン 5mm幅
しゅんぎく みじん切り

- ① サラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ② 豚肉を加え、よく炒める。
- ③ 大豆、水、さとう、みりん、しょうゆを入れ煮る。
- ④ カレールウを入れ煮る。
- ⑤ しゅんぎくを入れ仕上げる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤をかける。

給食で人気のメニューです♥
不足しがちな豆類がたくさんとれます！
「ソイ丼」のポイントは、
しゅんぎくと、さとう・みりんの
甘みです！