



| 日  | 曜日 | 献立名                                                                                                                  | 血や肉となるもの<br>(赤の食品)                 | 働く力となるもの<br>(黄色の食品)                                           | 体の調子を整えるもの<br>(緑の食品)                                                                                                       | 栄養価           |            |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|
|    |    |                                                                                                                      |                                    |                                                               |                                                                                                                            | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 1  | 火  | ごはん<br>じゃがいものそぼろに<br>やさいとあぶらあげのごまあえ 牛乳                                                                               | とりにく ちくわ<br>あぶらあげ 牛乳               | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう でんぷん<br>ごま さとう                             | にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく いんげん<br>ほししいたけ<br>キャベツ こまつな                                                                           | 586           | 23.0       |
| 2  | 水  | ハヤシライス<br>グリーンサラダ 牛乳                                                                                                 | ぶたにく チーズ<br>牛乳                     | こめ むぎ じゃがいも こめあぶら<br>マヨネーズ さとう                                | にんじん たまねぎ しめじ にんにく<br>キャベツ こまつな きゅうり                                                                                       | 657           | 23.7       |
| 3  | 木  | ぶたにくとキャベツのごはん<br>だいがくいも<br>だいこんとうふのみそしる 牛乳                                                                           | ぶたにく かつおぶし<br>とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳     | こめあぶら<br>さつまいも ごま こめあぶら さとう<br>でんぷん                           | キャベツ ねぶかねぎ<br>だいこん えのき はねぎ                                                                                                 | 594           | 21.3       |
| 4  | 金  | ソフトめんカレーソース<br>ツナサラダ<br>にしよくゼリー 牛乳                                                                                   | ぶたにく チーズ<br>かつおみずに<br>カルピス かんてん 牛乳 | ソフトめん じゃがいも こめあぶら<br>こめあぶら さとう<br>ゼリーのもと さとう                  | にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん                                                                                                | 593           | 25.2       |
| 8  | 火  | チャーハン<br>だいこんとはるさめのスープ<br>フルーツいりプリン 牛乳                                                                               | ぶたにく たまご<br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう 牛乳    | こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら<br>はるさめ ごまあぶら でんぷん<br>プリンのもと バター ホイップクリーム   | たまねぎ ほししいたけ<br>にんじん だいこん しめじ ほうれんそう<br>みかん パイン                                                                             | 568           | 23.3       |
| 9  | 水  | ごはん<br>ぶたにくとなすのみそいため<br>こうみあえ 牛乳                                                                                     | ぶたにく<br>かつおぶし 牛乳                   | こめ むぎ<br>こめあぶら さとう でんぷん<br>ごま さとう ごまあぶら                       | にんじん たまねぎ なす キャベツ もやし しょうが<br>キャベツ きゅうり こまつな                                                                               | 553           | 23.2       |
| 10 | 木  | ごもくとりめし<br>ぶどうまめ<br>とんじる 牛乳                                                                                          | とりにく あぶらあげ<br>だいず<br>ぶたにく とうふ 牛乳   | こめ むぎ さとう<br>さとう<br>じゃがいも                                     | にんじん しらたき ほししいたけ<br>にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はねぎ                                                                                | 596           | 28.5       |
| 11 | 金  | こくとういりパン<br>パンプキンシチュー<br>キャベツのごまいりサラダ 牛乳                                                                             | とりにく ベーコン チーズ<br>だっしふんにゅう<br>ハム 牛乳 | パン こくとう<br>こむぎこ バター こめあぶら<br>ごま こめあぶら さとう                     | にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ<br>キャベツ きゅうり にんじん                                                                                       | 582           | 27.0       |
| 15 | 火  | ごはん<br>なまあげのみそいため<br>もやしのナムル 牛乳                                                                                      | ぶたにく なまあげ<br>牛乳                    | こめ むぎ<br>こめあぶら さとう<br>ごまあぶら                                   | にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ<br>しょうが にんにく<br>もやし                                                                                    | 589           | 27.4       |
| 17 | 木  | そぼろごはん<br>ピリからみそしる 牛乳                                                                                                | とりにく たまご<br>ぶたにく とうふ 牛乳            | こめ むぎ こめあぶら さとう<br>じゃがいも                                      | しょうが<br>にんじん だいこん しめじ はくさい                                                                                                 | 606           | 28.9       |
| 18 | 金  | ごはん<br>さけのしおやき<br>れんこんのサラダ<br>さつまじる 牛乳                                                                               | しおざけ<br>ハム<br>とりにく とうふ 牛乳          | こめ むぎ<br>マヨネーズ ごま さとう<br>さつまいも                                | れんこん きゅうり にんじん<br>だいこん はねぎ                                                                                                 | 655           | 29.8       |
| 21 | 月  | コーンピラフ<br>ポトフ<br>ごまドーナツ 牛乳                                                                                           | とりにく<br>ベーコン<br>とうふ 牛乳             | こめ むぎ バター<br>じゃがいも<br>ホットケーキミックス ごま<br>こめあぶら さとう              | にんじん たまねぎ コーン<br>にんじん だいこん たまねぎ はくさい                                                                                       | 635           | 24.0       |
| 22 | 火  | ごはん<br>いりどうふ<br>ちゅうかふうひたし 牛乳                                                                                         | ぶたにく たまご とうふ<br>牛乳                 | こめ むぎ<br>こめあぶら さとう<br>ごまあぶら                                   | にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく はねぎ<br>キャベツ きゅうり ほうれんそう                                                                             | 592           | 25.5       |
| 23 | 水  | ごはん<br>カレーふうみのにくじゃが<br>ちぐさあえ 牛乳                                                                                      | ぶたにく さつまあげ<br>たまご 牛乳               | こめ むぎ<br>じゃがいも こめあぶら さとう<br>はるさめ ごま こめあぶら さとう                 | にんじん たまねぎ こんにゃく<br>キャベツ きゅうり                                                                                               | 593           | 23.1       |
| 24 | 木  | ごはん<br>ぶたにくとやさいのしょうがいため<br>みそけんちんじる 牛乳                                                                               | ぶたにく<br>なまあげ 牛乳                    | こめ むぎ<br>こめあぶら さとう<br>じゃがいも ごまあぶら                             | にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン<br>しょうが にんにく<br>にんじん だいこん はくさい しめじ                                                                     | 587           | 28.7       |
| 25 | 金  | ロールパン<br>チリコンカン<br>ポテトスープ 牛乳                                                                                         | だいず ぶたにく<br>ぶたにく 牛乳                | パン<br>こめあぶら<br>じゃがいも                                          | たまねぎ にんにく<br>にんじん たまねぎ キャベツ                                                                                                | 583           | 33.5       |
| 28 | 月  | ごはん<br>なまあげのちゅうかに<br>ごまずあえ 牛乳                                                                                        | ぶたにく なまあげ<br>牛乳                    | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう でんぷん<br>ごま さとう                             | にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが<br>キャベツ きゅうり                                                                                      | 579           | 24.5       |
| 29 | 火  | 10がつおたんじょうびこんだて<br>(5年生の希望献立)<br> | わかめ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう 牛乳 | こめ むぎ<br>こめこ こめあぶら<br>ごまあぶら<br>ワンタンのかわ<br>プリンのもと バター ホイップクリーム | しょうが<br>もやし ほうれんそう にんじん<br>にんじん たまねぎ もやし はねぎ                                                                               | 754           | 30.4       |
| 30 | 水  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ちゅうかふうサラダ 牛乳                                                                                        | ぶたにく とうふ<br>とりささみにく たまご 牛乳         | こめ むぎ<br>ごまあぶら でんぷん<br>ごまあぶら さとう                              | にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ しょうが にんにく<br>もやし きゅうり                                                                                   | 629           | 28.4       |
| 31 | 木  | とりごぼうピラフ<br>かぼちゃのポタージュ<br>ぶどうゼリー 牛乳                                                                                  | とりにく<br>ぎゅうにゅう なまクリーム<br>かんてん 牛乳   | こめ むぎ バター こめあぶら<br>バター<br>さとう                                 | にんじん しめじ ごぼう<br>かぼちゃ たまねぎ<br>ぶどうかじゅう  | 612           | 19.9       |

※都合により、献立を変更する場合があります



熱海市では“共食”をすすめています。“共食”とは、家族そろって食事をするということです。毎月0のつく10日、20日、30日は1食でも、家族そろって食事ができるといいですね♪