

日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (木)	<こどもの日献立> たけのこごはん 牛乳 赤魚フライ 青じそドレッシングあえ 糸かまぼこのすまし汁 ミニかしわもち	とりにく 鶏肉 ツナ あぶらあ 油揚げ あかうお 赤魚 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 青じそ ねぎ	とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ たけのこ ぶなしめじ	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ じゃようしんこ 小麦粉 上新粉 パン粉 かたくり粉 さとう 小豆	あぶら
2 (金)	パン チョコクリーム 牛乳 グラタン フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー あかピーマン	きゅうり たまねぎ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム	パン マカロニ こむぎこ 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら バター
7 (水)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 ゆかりあえ 豚汁	とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 あぶらあ 油揚げ とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん あか 赤じそ ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ もやし こんにやく えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	
8 (木)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがらめ チンゲン菜の中華あえ エビ団子スープ	ほき エビ きよくにく 魚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
9 (金)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ 海藻サラダ のっぺい汁	とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ かいそう 海藻 じろ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ つのまた めかぶ わかめ かんてん 寒天 のり	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ きくらげ しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	あぶら
12 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 春キャベツの酢の物 あぶらあ 油揚げのみそ汁	いわし あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 かんてん 寒天 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし れんこん しょうが きゅうり えのきたけ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	ごま
13 (火)	ビビンバ丼 〔金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル〕 牛乳 もずくスープ	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 豚レバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 もずく	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ わらび たけのこ いもづる なめこ えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	あぶら
14 (水)	金芽米ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜のサラダ 肉じゃが	たまご とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 のり もずく	にんじん こまつな いんげん	たけのこ たまねぎ キャベツ とうもろこし こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	あぶら マヨネーズ
15 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ 昆布あえ けんちん汁 あおうろ 青梅ゼリー	とりにく 鶏肉 とりにく 鶏肉 こんぶ あおうろ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん みずな 水菜 ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ しいたけ きゅうり だいこん うめ 梅	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
16 (金)	黒糖パン 牛乳 さけのレモンバジル焼き スパゲッティサラダ 春野菜のクリームスープ	さけ とりにく 鶏肉 あさり	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん アスパラガス バジル	キャベツ たけのこ きゅうり たまねぎ マッシュルーム レモン	パン くろ 黒砂糖 スパゲッティ さとう	あぶら マヨネーズ
19 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩焼焼き ごまあえ つくねのみそ汁	さば とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ こんにやく しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	あぶら ごま

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★とうふ ★厚揚げ ★油揚げ ★水菜
★ほうれん草 ★こまつな ★しいたけ ★たけのこ



今月の献立目標
バランスのよい食事をしよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
20 (火)	ビーフカレー 牛乳 大豆のメンチカツ 元気サラダ	ぶたにく ぎゅうにく 豚肉 牛肉 とりにく 鶏肉 だいず 大豆 かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん トマト ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし りんご	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら
21 (水)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香り揚げ かわりあえ 新玉ねぎのみそ汁	あじ あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん あお 青じそ	キャベツ なす だいこん きゅうり れんこん たまねぎ なたまめ えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら ごま
22 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 納豆サラダ 吉野汁	ぶたにく 豚肉 ぶたにく しょうが 鶏肉 みそ なつとう 納豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草 にら ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
23 (金)	パン いちごジャム 牛乳 かぼちゃコロツケ 水菜のサラダ ラジオリスープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 かぼちゃ いんげん あか 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ いちご	パン パン粉 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら
26 (月)	焼肉丼 〔金芽米ごはん 焼肉丼の具〕 牛乳 小松菜の中華あえ チンゲン菜のスープ	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜 あか 赤ピーマン	たまねぎ きくらげ にんにく もやし りんご 梨	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
27 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの風味焼き おからサラダ さつま汁	とりにく 鶏肉 ツナ おから あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし こんにやく ごぼう	きんめまい 金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
28 (水)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 磯香あえ わかたけじる 若竹汁	とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ たまねぎ もやし ぶなしめじ	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
29 (木)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 切り干し大根のあえ物 なめこのみそ汁 レモンマフィン	いわし とりにく 鶏肉 とうふ みそ とうとう 豆乳 だいず 大豆粉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ なめこ レモン	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくり粉 こめ 米粉	あぶら
30 (金)	ハンバーガー 〔丸パン 煮込みハンバーグ ボイル野菜〕 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ	ぶたにく 豚肉 まる 丸パン とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ りんご	パン さとう じゃがいも	あぶら

さわやかな季節となりました。新生活が始まり、1カ月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきた一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

栄養バランス



主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると、
栄養バランスがよくなります。主食からは主に
炭水化物を、主菜からは主にタンパク質や脂
質を、副菜と汁物などからは主にビタミン、無
機質、食物繊維をとることができます。

栄養バランスのよい食事+
カルシウムをとろう！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分で、不足すると骨粗しょう症などの原因になります。子どものうちから栄養バランスのよい食事を心がけて、カルシウムの多い食品をとることが大切です。