

月日	1 日（月）	2 日（火）	3 日（水）	4 日（木）	5 日（金）	8 日（月）
栄養量	エネルギー688kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー796kcal、たんぱく質35.9g	エネルギー596kcal、たんぱく質25.4g	エネルギー722kcal、たんぱく質32.5g	エネルギー647kcal、たんぱく質30g	エネルギー719kcal、たんぱく質27.2g
献立	ごはん 牛乳 ①チキンのケバブ風 ②はるさめの炒め物 ③中華コーンスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①ボークビーンズ ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	麦ごはん 牛乳 ①たちうおの甘酢あなかけ ②切干大根の煮つけ ③かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②小松菜ともやしのごまあえ ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①プリプリ中華炒め ②キャベツと卵の炒め物 ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①ツナごぼうごはんの具 ②小松菜とゴーヤのおかか炒め ③焼きなすのみそ汁
おかずの内容	①鶏肉（60）料理酒（1） 片くり粉（3）たまねぎ（30） にんにく（1）なたね油（1） さとう（2.5）米酢（2.5） 赤みそ（3）カレー粉（0.3） コチジャン（1） ②緑豆はるさめ（6）キャベツ（40） にんじん（10）もやし（10） ごま油（1）料理酒（1） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくししょうゆ（2.5） ③鶏卵（20）たまねぎ（20） にんじん（5）クリームソース（25） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくししょうゆ（1.84）片くり粉（0.8） けずりぶし（1.9）	①大豆（22）豚肉（27.5） たまねぎ（50）にんじん（11） セロリ（5）なたね油（1.1） トマトケチャップ（8.8）ウスターソース（1.65） 食塩（0.5）こしょう（0.01） ローリエ（0.01） ②ほうれん草（55）にんじん（10） 黄ピーマン（5）まぐろフレーク（5） すりごま（4）さとう（1.3） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくししょうゆ（1.6）米酢（2.5） なたね油（0.8） ③たまねぎ（50）なたね油（0.5） チキンスープ（17）こしょう（0.4） うすくししょうゆ（1.6）食塩（0.24） こしょう（0.01）	①たちうお（25）なたね油（0.5） たまねぎ（22）にんじん（2.75） たけのこ缶（2.75）なたね油（0.44） さとう（1.25）うすくししょうゆ（1） こしょう（1.75）米酢（1） 片くり粉（0.55） ②切干大根（6）鶏肉（8） にんじん（10）三温糖（1.44） うすくししょうゆ（3.6）けずりぶし（2.4） ③かぼちゃ（20）たまねぎ（25） けずりぶし（1.9）信州みそ（4） 赤みそ（2.4）	①厚あげ（50）三温糖（0.9） こしょう（1.8）けずりぶし（1） 豚肉（35）食塩（0.1） こしょう（0.01）たまねぎ（40） にんじん（10）青ねぎ（5） しょうが（0.4）なたね油（1） 赤みそ（2.7）さとう（1.17） 料理酒（0.81）こしょう（1.62） ごま油（0.6） ②小松菜（70）もやし（20） すりごま（3.5）ねりごま（1） 本みりん（1.7）こしょう（3.4） けずりぶし（0.2） ③かまぼこ（10）たまねぎ（20） にんじん（5）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.08） うすくししょうゆ（2）	①鶏肉（60）料理酒（1.1） こしょう（1.8）ごま油（0.5） 板こんにゃく（30）たまねぎ（15） にんじん（20）ピーマン（10） たけのこ缶（10）干しいたけ（0.7） しょうが（1）にんにく（0.6） なたね油（0.8）さとう（1.6） こしょう（1.9）うすくししょうゆ（1.4） トウバンジャン（0.1）片くり粉（1.2） 米酢（0.5） ②キャベツ（55）にんじん（5） 鶏卵（20）なたね油（0.5） 片くり粉（0.2）ごま油（1） こしょう（0.01）うすくししょうゆ（1.8） ③わかめ（3）たまねぎ（30） けずりぶし（1.9）食塩（0.1） こしょう（0.01）料理酒（0.8） うすくししょうゆ（2.4）	①まぐろフレーク（48）ごぼう（18） にんじん（10）しょうが（0.36） なたね油（1）さとう（1.44） 本みりん（1.98）料理酒（0.99） こしょう（2.25）うすくししょうゆ（0.45） ②小松菜（40）にんじん（10） ゴーヤ（10）花かつお（1） すりごま（4）なたね油（0.5） 本みりん（1.3）料理酒（0.6） うすくししょうゆ（2.5） ③なす（25）なたね油（1） たまねぎ（20）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②なたね油なし	②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②なたね油なし	②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②緑豆はるさめ→はるさめ	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし じゃがいも ②なたね油なし	②すりごま→ねりごま

月日	9 日（火）	10 日（水）	11 日（木）	12 日（金）
栄養量	エネルギー684kcal、たんぱく質28.9g	エネルギー745kcal、たんぱく質29.8g	エネルギー707kcal、たんぱく質30.7g	エネルギー583kcal、たんぱく質29.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①厚あげとじゃがいもの煮つけ ②切干大根の三杯酢 ③キャベツの吉野汁	コッペパン 牛乳 ①かぼちゃのクリームシチュー ②ひじきのソテー ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①マーボどうふ ②小松菜とツナの炒め物 ③トマトと卵のスープ	麦ごはん 牛乳 ①赤魚の煮つけ ②ほうれん草の煮びたし ③じゃがいものみそ汁
おかずの内容	①厚あげ（50）三温糖（0.9） こしょう（1.8）けずりぶし（1） 豚肉（25）じゃがいも（50） たまねぎ（20）にんじん（10） 三温糖（0.6）こしょう（1.6） うすくししょうゆ（1.2）けずりぶし（0.5） ②切干大根（5）にんじん（5） 細切ごぼう（0.2）さとう（0.7） うすくししょうゆ（2.16）けずりぶし（0.2） きゅうり（20）さとう（0.5） うすくししょうゆ（1）こしょう（0.5） 米酢（2） ③キャベツ（40）えのきだけ（5） 青ねぎ（5）けずりぶし（1.9） 本みりん（0.48）食塩（0.1） うすくししょうゆ（2.4）片くり粉（1.6）	①鶏肉（30）かぼちゃ（48） たまねぎ（55）にんじん（10） なたね油（1.1）なたね油（1.1） バター（2.75）小麦粉（4.4） スキムミルク（5.5）ピザ用チーズ（5.5） 食塩（0.9）こしょう（0.01） ②ひじき（3）にんじん（5） コーン（5）ほうれん草（15） なたね油（1）さとう（0.44） うすくししょうゆ（1.32）食塩（0.22） こしょう（0.01） ③パインゼリー1個（50）	①とうふ（70）豚ひき肉（23） 食塩（0.1）こしょう（0.01） たまねぎ（35）青ねぎ（5） しょうが（0.7）ごま油（0.9） さとう（0.7）赤みそ（4） 料理酒（0.9）トウバンジャン（0.08） こしょう（2.5）片くり粉（1.8） ②小松菜（65）にんじん（5） まぐろフレーク（10）こしょう（0.01） うすくししょうゆ（1.5）ごま油（1） ③鶏卵（25）トマト（15） たまねぎ（15）料理酒（1） 食塩（0.4）こしょう（0.01） うすくししょうゆ（0.88）片くり粉（0.8） けずりぶし（1.9）	①赤魚（60）三温糖（1） 料理酒（2.5）本みりん（0.6） こしょう（1.2）しょうが（0.25） ②ほうれん草（65）えのきだけ（10） さとう（0.5）本みりん（1.2） うすくししょうゆ（2）こしょう（0.5） けずりぶし（0.2） ③じゃがいも（20）たまねぎ（20） にんじん（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉		①たまねぎ、片くり粉
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉		①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉		①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし

せいかつ
生活リズムを整えて、
夏の疲れをふきとばそう！

なつ
夏休みが明けて、学校生活がスタートしました。夏休みは家でどのように過ごしていましたか？夜遅くまで起きていて、朝寝坊などしていませんか？
今年も暑い日が続き、体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときこそ、しっかり睡眠をとる、しっかり朝ご飯を食べるといった基本の生活リズムを整えることが大切です。

はやね
～早寝、早起き、朝ご飯のメリット～

はやね
早寝

からだ
体と心の
疲れが回復
する

のう
脳や体が
成長する

はやお
早起き

たいない
体内リズムが
整う

あさ
朝ご飯の時間が
確保できる

あさ
朝ご飯

あたま
頭やお腹、
体の活動
スイッチをオン！

しあわ
幸せホルモンが
出て、質の良い
睡眠につながる

いち
1日3回の
食事で栄養
バランスが整う

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



月日	16 日（火）	17 日（水）	18 日（木）	19 日（金）	22 日（月）	24 日（水）
栄養量	エネルギー658kcal、たんぱく質30.3g	エネルギー812kcal、たんぱく質32.7g	エネルギー704kcal、たんぱく質28.4g	エネルギー693kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー777kcal、たんぱく質26.4g	エネルギー745kcal、たんぱく質33.7g
献立	ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②オクラともずくのごま酢あえ ③ほうれん草のみそ汁	バターうずまきパン 牛乳 ①夏野菜のチーズオムレツ ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが（みそ味） ②大根葉とひじきの炒め物 ③ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①たらと大豆の中華煮 ②ほうれん草ともやしのナムル ③ビーフンのスープ	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のマリネ ③なしのコンポート	ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②キャベツとほうれん草の梅あえ ③わかめのみそ汁
おかずの内容	①高野豆腐（10）さとう（1.08） うすくちょうゆ（2.88）けずりぶし（1） 鶏ひき肉（25）たまねぎ（25） にんじん（10）三度豆（5） しょうが（0.8）なたね油（0.8） さとう（0.9）本みりん（0.9） 料理酒（0.45）うすくちょうゆ（1.8） 片くり粉（2）けずりぶし（1） ②キャベツ（55）にんじん（5） オクラ（8）もずく（10） すりごま（4）さとう（1.1） うすくちょうゆ（3）米酢（2） ③ほうれん草（25）たまねぎ（15） けずりぶし（1.9）信州みそ（4） 赤みそ（2.4）	①ベーコン（5）鶏卵（60） 牛乳（10）ズッキーニ（10） たまねぎ（20）かぼちゃ（20） トマト（20）粉チーズ（5） ピザ用チーズ（5）こしょう（0.01） トマトケチャップ（8）トマトピューレ（1.6） ウスターソース（1.6）さとう（0.4） ②小松菜（65）にんじん（10） コーン（5）なたね油（0.7） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちょうゆ（1.1） ③たまねぎ（50）セロリ（10） チキンスープ（15）うすくちょうゆ（1.84） 食塩（0.25）こしょう（0.01）	①豚肉（45）じゃがいも（80） たまねぎ（35）なたね油（1） 三温糖（2）料理酒（2） 赤みそ（2.7）信州みそ（3.2） うすくちょうゆ（0.9） ②ひじき（2）大根葉（50） なたね油（0.5）すりごま（4） さとう（0.4）こしょう（3） 本みりん（1） ③切りふ（2）たまねぎ（25） にんじん（5）だし昆布（0.8） けずりぶし（1）食塩（0.1） うすくちょうゆ（2.4）	①たら角切り濃粉付（35）なたね油（揚げ物用）（1.75） 大豆（22）干しいたけ（0.4） たまねぎ（30）にんじん（11） さとう（1.5）料理酒（1） 本みりん（1）こしょう（0.4） オイスターソース（2）トウバンジャン（0.1） ②ほうれん草（70）もやし（20） さとう（1）ごま油（1） うすくちょうゆ（3.3）米酢（1.5） ③ビーフン（6）にんじん（5） たまねぎ（20）豆苗（3） けずりぶし（1.9）食塩（0.1） こしょう（0.01）料理酒（0.8） うすくちょうゆ（2.4）	①豚肉（35）ガーリックパウダー（0.1） こしょう（0.01）じゃがいも（55） たまねぎ（60）にんじん（15） しょうが（0.5）なたね油（1） なたね油（1）バター（4） 小麦粉（6）カレー粉（0.8） スキムミルク（5）ピザ用チーズ（5） トマトピューレ（6）フルーツチャツネ（2.5） パセリソース（5）ウスターソース（2） 食塩（0.7）オールのスパイス（0.03） こしょう（1.7）ローリエ（0.01） ②キャベツ（55）にんじん（5） きゅうり（10）コーン（5） なたね油（0.8）さとう（1.2） 食塩（0.5）こしょう（0.01） 米酢（2.5） ③なし（60）さとう（3.5）	①鶏卵（50）片くり粉（1.8） 豚肉（30）ちくわ（10） たまねぎ（25）にんじん（10） ごぼう（10）なたね油（1） さとう（0.7）本みりん（2.2） うすくちょうゆ（4.8） ②キャベツ（50）ほうれん草（20） 梅干し（2）すりごま（4） 本みりん（1.1）こしょう（1.8） けずりぶし（0.2） ③たまねぎ（20）油あげ（8） わかめ（3）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）
後期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②すりごま→ねりごま	①ピザ用チーズなし	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①たら角切り濃粉付→たら、片くり粉 なたね油（揚げ物用）なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
中期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 片くり粉なし ②すりごま→ねりごま	①ピザ用チーズなし、チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①たら角切り濃粉付→たら、片くり粉 なたね油（揚げ物用）なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
初期食	①高野豆腐→絹ごし豆腐 片くり粉なし ②すりごま→ねりごま	①ピザ用チーズなし、チキンスープ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草、すりごま→ねりごま	①たら角切り濃粉付→たら、片くり粉 なたね油（揚げ物用）なし	①豚肉→豚ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐

月日	25 日（木）	26 日（金）	29 日（月）	30 日（火）
栄養量	エネルギー707kcal、たんぱく質28.3g	エネルギー699kcal、たんぱく質30g	エネルギー700kcal、たんぱく質28.4g	エネルギー627kcal、たんぱく質23.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉とさつまいもの黒酢炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③にゅうめん	ごはん 牛乳 ①回鍋肉 ②ひじきと切干大根のあえもの ③とうふとチンゲン菜のスープ	麦ごはん 牛乳 ①ぶりの照り焼き ②野菜の五目酢きんぴら ③赤だし	①牛肉とトマトの炒めフォー 牛乳 ②大豆のマリネ ③たっぷり野菜のスープ ④牛乳プリン
おかずの内容	①鶏肉（45）しょうが（1.5） こしょう（1.2）片くり粉（4.5） さつまいも（30）なたね油（揚げ物用）（3.45） たまねぎ（45）にんじん（10） しめじ（10）なたね油（1） さとう（2.2）こしょう（3.2） 黒酢（3） ②大根葉（60）にんじん（15） ごま油（0.75）食塩（0.27） うすくちょうゆ（2.05）本みりん（1.5） 料理酒（0.65） ③そうめん（10）たまねぎ（15） みつば（3）うすくちょうゆ（2.4） 食塩（0.1）本みりん（0.24） だし昆布（0.8）けずりぶし（1）	①豚肉（50）うすくちょうゆ（1.8） 料理酒（1.2）キャベツ（65） にんじん（15）ピーマン（15） 干しいたけ（0.5）しょうが（0.4） なたね油（1）料理酒（1.8） さとう（0.9）うすくちょうゆ（1.35） テンメンジャン（4.5）赤みそ（1.35） ②ひじき（3）切干大根（3.5） コーン（10）なたね油（0.5） さとう（0.8）うすくちょうゆ（2） けずりぶし（0.5）きゅうり（15） さとう（0.8）うすくちょうゆ（1.5） 米酢（2）すりごま（4） ③絹ごし豆腐（20）チンゲン菜（20） たまねぎ（10）にんじん（5） しょうが（0.3）けずりぶし（1.9） 料理酒（0.8）うすくちょうゆ（2.4） 食塩（0.1）片くり粉（0.8）	①ぶり（50）料理酒（1） さとう（2.4）本みりん（2.76） こしょう（4.08）しょうが（2.25） 片くり粉（0.2） ②ごぼう（10）にんじん（10） かぼちゃ（30）つきこんにゃく（15） なたね油（1）料理酒（0.9） 食塩（0.15）さとう（2.25） こしょう（2.25）米酢（2.7） いりごま（2）すりごま（2） ③なめこ（10）たまねぎ（25） 青ねぎ（5）けずりぶし（1.9） 豆みそ（5.2）信州みそ（1.2）	①フォー（50）牛肉（35） 料理酒（1）食塩（0.2） こしょう（0.01）にんにく（1） なたね油（1）小松菜（40） たまねぎ（50）トマト（20） 料理酒（2）うすくちょうゆ（2） こしょう（3）オイスターソース（5） チキンスープ（5） ②大豆（15）ロースハム（5） にんじん（5）黄ピーマン（5） なたね油（0.48）さとう（0.7） 食塩（0.3）こしょう（0.01） 米酢（1.6） ③キャベツ（40）たまねぎ（10） もやし（10）にんじん（5） チキンスープ（15）食塩（0.24） こしょう（0.01）うすくちょうゆ（1.84） 料理酒（0.8） ④牛乳プリン 1個（40）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ、けずりぶし ②つきこんにゃくなし いりごま・すりごま→ねりごま	①牛肉→牛ひき肉

＊栄養量は、高学年（5、6年）普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
中学年（3、4年）は高学年より1割、低学年（1、2年）は高学年より2割程度少なくなります。

しんこんだて
新献立

りょうり
～ベトナム料理～

ぎょうにく
牛肉

いた
とトマトの炒めフォー

ざいりょう
【材料（4人分）】

・フォー……………200g

・牛肉（バラ）スライス…140g

・料理酒……………小さじ1

・食塩……………ひとつまみ

・こしょう……………少々

・にんにく……………ひとかけ

・なたね油……………小さじ1

・小松菜……………2株

・たまねぎ（中）…1個

・トマト（中）……1/2個

（A）

・料理酒……………小さじ1と1/2

・うすくちょうゆ…小さじ1と1/2

・こしょう……………小さじ2

・オイスターソース…大さじ1強

・チキンスープ……大さじ1と1/3

＊チキンスープが入手できない場合は、鶏ガラスープの素を小さじ1/2、水を加えて大さじ1と1/3でも代用可能です。

つくりかた
【作り方】

①牛肉は1cm幅、にんにくはみじん切り、小松菜は2cm幅、たまねぎとトマトは1cm厚さのくし切りにする。

②フォーはたっぷりの水に30分程度つけて戻し、水洗いする。

③②の水を切り、沸騰したたっぷりの湯で1分程度ゆで、水洗いして水を切る。

④小松菜はゆで、冷水に放して十分に水切りする。

⑤（A）を混ぜ合わせる。

⑥フライパンを熱して、油を入れてなじませ、にんにくを加えて炒め、油に香りがついたら肉を加えて炒める。

⑦肉の色が変わったら料理酒、食塩、こしょうを加える。

⑧⑦にたまねぎを加えて炒める。

⑨⑧に③と④を加えて炒める。

⑩⑨にトマトと⑤を加えて炒めて仕上げる。

ベトナムでよく食べられている「フォー」をアレンジした栄養たっぷりの一品です。旬のトマトは量を増やすとおいしさがアップします！ぜひ、お家でも作ってみてください。

＊献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
＊魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
＊しらすほしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
＊休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。