



目標 ・よくかんで食べよう。・よくかむことの大切さをしよう。				平均栄養価 エネルギー598kcal・たんぱく質24.1g 脂質20.4g・食塩相当量2.6g		その日の献立に合った品種と 選んでいます。	
日	献立名	行事・旬食材	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	こめ ひんしゅ せつめい 米の品種と説明(五つ星お米マイスター監修)	
1 火	ごはん 蛙のごま醤油漬焼き 筑前煮 きあべつとあけのみそ汁	いんげん きあべつ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、 さつまあげ、あぶらあげ、 とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、ごま、あぶら、 じゃがいも、こんにやく	ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、 れんこん、たけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが、キャベツ、 たまねぎ	【福井県産 いちほまれ(特別栽培米)】 艶やかな炊き上がり、豊かな甘みとバランスが良く 食べ飽きない美味しさ。	
2 水	豚キムチ焼きそば もずくスープ キャラメルポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もずく、とりにく、とうふ、 とうにゅうクリーム	あぶら、さとう、ちゅうかめん、 ごま、さつままいも、あげあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし、 キムチ、はくさい、にら、ねぎ、 たけのこ		
3 木	ごはん さばのネギみそ焼き 切干大根の煮物 道産子汁	きあべつ とうもろこし	ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、 さつまあげ、ぶたにく、さけ、 しろみそ	おこめ、さとう、ごま、あぶら、 あぶら、じゃがいも	ねぎ、きりぼしだいこん、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 キャベツ、とうもろこし	【山形県産 つや姫(特別栽培米)】 炊き上がりのツヤが良く、粘りがあり食べ進めるとう 味が広がる。冷めるとさらに美味しさが広がる。	
4 金	骨太ごはん いかのかりんと揚げ たくあんサラダ 吉野汁(奈良県)	きゅうり いんげん	ぎゅうにゅう、じゃこ、イカ、 とりにく、ちくわ、あぶらあげ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、あげあぶら、 こんにやく、じゃがいも	きりぼしだいこん、ごぼう、 にんじん、たくあん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、ねぎ	【秋田県産 あきたこまち】 ややあつさりめの口当たり。ほど よい甘味で、香り、うま味、食感などのバランスよく水分量も多 いので、炊き立てだけでなく冷めても美味しい。	
7 月	チンジャオロースー并 チンゲン菜の中華風スープ くだもの(クインシーメロン)	ピーマン パプリカ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 わかめ	おこめ、あぶら、かたくりこ、 ごま、あぶら	たまねぎ、たけのこ、もやし、 ピーマン、パプリカ、にんにく、 しょうが、にんじん、 チンゲンツァイ、ねぎ、メロン	【山形県産 雪若丸】「粒立ち」、「ハリ」、「コシ」などが あり油との相性がよい。近年、あつさりめの米が人気傾 向にあることから人気の品種。	
8 火	クッパ 韓国風のリサラダ じゃが丸くん	きゅうり	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、 たまご、のり、とうにゅう	おこめ、ごま、ごまあぶら、 さとう、じゃがいも、こむぎこ、 あげあぶら	だいこん、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、 もやし、きゅうり	【愛知県産 あいちのかおり】 あつさりとした口当たりで、噛み応えがあり、スープのう ま味を吸収する。	
9 水	クロックムッシュサンド ピーンズサラダ ズッキーニとベーコンのスープ	いんげん きあべつ ズッキーニ	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、 たまご、とりにく、ひよこまめ、 えんどうまめ、いんげんまめ、 ベーコン	パン、オリーブオイル、 エッグ フリーマーズ、あぶら、 さとう、じゃがいも	いんげん、キャベツ、 とうもろこし、たまねぎ、 にんにく、にんじん、ズッキーニ、 とうもろこし		
10 木	ごはん カラスカレイの香味ソース かぶの塩昆布和え だじ(福岡郷土料理)	きゅうり いんげん	ぎゅうにゅう、かれい、こんぶ、 とりにく、かまぼこ	おこめ、さとう、しらたき、 かたくりこ	ねぎ、かぶ、かぶのは、にんじん、 きゅうり、だいこん、しいたけ、 いんげん	【熊本県産 緑のくまさん】 熊本県産の米栽培される品種。あつさりめの口当たり、 ほど良い硬さなのでおかずの味を邪魔しない。	
11 金	木島平村のアスパラご飯 いわしの梅だれ揚げ わかめのごま正油和え のっぺい汁		ぎゅうにゅう、しらす、いわし、 わかめ、とりにく、とうふ、 あぶらあげ	おこめ、ごま、かたくりこ、 あげあぶら、さとう、はちみつ、 ごまあぶら、ごま、こんにやく、 さといも	アスパラガス、にんじん、 しょうが、うめ、もやし、こまつな、 だいこん、ねぎ	【長野県木島平村産 こしひかり】 魚沼産こしひかりの ように肥沃な土地と気候に類似していることから、口に入 った際に、新鮮な甘味とうま味を感じられる。	
14 月	ごはん・鉄火みそ ふくさ卵 きのこと青菜の磯和え 豆腐とわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう、とりにく、しらす、 あかみそ、たまご、のり、とうふ、 わかめ、しろみそ	おこめ、ごま、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、にら、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、グリーンピース、 しめじ、えのき、だいこん、 ほうれんそう、たまねぎ	【北海道産 ななつぼし】 適度な甘さ、硬さ、粘りがあり、濃い味のおかずとの相 性も良い。	
15 火	韓国風炊込みごはん 豆アジのから揚げ 春雨スープ	あじ にんにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あかみそ、アジ、とりにく	おこめ、おしむぎ、さとう、 あぶら、ごまあぶら、ごま、 かたくりこ、あげあぶら、 はるさめ	にんじん、だいこん、キムチ、 にんにく、にら、しょうが、 しいたけ、さくらげ、 ほうれんそう、ねぎ	【秋田県産 あきたこまち】 ややあつさりめの口当たり。ほど よい甘味で、香り、うま味、食感などのバランスよく水分量も多 いので、炊き立てだけでなく冷めても美味しい。	
16 水	ハニーレモントースト コンフレグナラ ボークシュチュ	じゃがいも にんにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、バター、はちみつ、 さとう、はちみつ、あぶら、さとう、 コンフレク、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ	レモン、キャベツ、にんじん、 もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、にんにく、しょうが		
17 木	あなご大豆のごはん じゃが芋のうま煮 茹で枝豆 あおさの味噌汁	あなご じゃがいも 枝豆	ぎゅうにゅう、だいず、あなご、 ぶたにく、さつまあげ、あおさ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 さとう、じゃがいも、こんにやく	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 こまつな、えだまめ、はくさい	【岩手県産 ひとめぼれ(特別栽培米)】 粘りや、ツヤ、 うま味や香りなどのバランスが良い。様々な料理に合う オールマイティで飽きが来ない食べやすいお米。	
18 金	トマト坦々麺 バリバリサラダ 茹でとうもろこし	トマト きゅうり とうもろこし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやどうふ、あかみそ	ちゅうかめん、さとう、 ごまあぶら、ごま、あぶら、 ワンタンのかわ、あげあぶら	しいたけ、トマト、もやし、にら、 ねぎ、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし		
21 月	あぶらふ井(仙台湾土料理) ひつみつ(岩手県土料理) くだもの(冷凍みかん)		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 のり、あぶらあげ	おこめ、あぶらふ、さとう、 かたくりこ、こむぎこ	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 しめじ、だいこん、にんじん、 ごぼう、こまつな、みかん	【宮城県産 ササニシキ】 あつさりとした口当たりで、ほんのりと甘味が感じられ る。時間が経ってもしっとりとしている。	
22 火	手作りツナマヨパン 夏野菜のラトウイユ レタスと筍のスープ	ズッキーニ なす、パプリカ トマト、レタス	ぎゅうにゅう、たまご、マクロ、 ベーコン、ピザチーズ、とりにく	こむぎこ、こむぎこ、さとう、 オリーブオイル、エッグ フリーマーズ	たまねぎ、とうもろこし、なす、 ズッキーニ、パプリカ、 トマト、にんにく、レタス、 たけのこ、にんじん、ねぎ		
23 水	焼きうどん トマト入り和風サラダ 桃太郎さんのきびだんご	トマト きゅうり レタス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつお、わかめ、きなこ	うどん、あぶら、ごまあぶら、 あぶら、さとう、ごま、もちごめ、 もちさび	キャベツ、もやし、にんじん、 しいたけ、こまつな、しょうが、 きゅうり、だいこん、トマト、レタス		
24 木	冷やし中華(宮崎県) とり天 野菜のおろし和え		ぎゅうにゅう、アジ、とうふ、 しろみそ、とりにく、おかか	おこめ、おしむぎ、ごま、こむぎこ、 あげあぶら、さとう	あさつき、きゅうり、しそ、みょうが、 にんにく、しょうが、かぼち、 だいこん、にんじん、ほうれんそ う、	【佐賀県産 さびがより】 粒が太く、しつかりとした歯ごたえがある。出汁を呑	