

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。



## 食の備えを見直しましょう

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

水や食料品は3日～1週間分を備えておくことが勧められています。いつも食べているものを多めに買い置きし、食べたらずみで買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



| 金       |      |   |           |      |         |   |          |      |   |
|---------|------|---|-----------|------|---------|---|----------|------|---|
|         |      |   |           |      |         |   | 牛乳       |      |   |
| 豆まめごはん  |      |   | 竹輪の天ぷら    |      | きんぴらがばう |   | 冷やしそうめん汁 |      |   |
| 米       | 55.0 | 黄 | ちくわ       | 25.0 | 赤       | 黄 | 素麺       | 10.0 | 黄 |
| 餅米      | 10.0 | 黄 | 小麦粉       | 5.0  | 白       | 緑 | にんじん     | 5.0  | 緑 |
| 味付乾燥黒豆  | 6.3  | 赤 | でんぶん      | 3.0  | 黄       | 緑 | みづば      | 5.0  | 緑 |
| 大豆      | 4.5  | 赤 | 自然塩       | 0.2  |         |   | 干しいたけ    | 1.0  | 緑 |
| 突きこんにゃく | 36.0 | 緑 | ベーキングパウダー | 0.2  |         |   | けずり師     | 3.0  |   |
| にんじん    | 13.5 |   | あおきのり     | 0.2  | 赤       |   | だし昆布     | 0.3  |   |
| けずり師    | 2.7  |   | 米白絞油      | 4.0  | 黄       |   | 淡口しょうゆ   | 4.5  |   |
| だし昆布    | 0.5  |   |           |      |         |   | みりん      | 1.5  |   |
| 淡口しょうゆ  | 4.5  |   |           |      |         |   | 自然塩      | 0.4  |   |
| 自然塩     | 0.3  |   |           |      |         |   | 水        | 30.0 |   |
| みりん     | 1.4  |   |           |      |         |   |          |      |   |
| 米白絞油    | 0.9  | 黄 |           |      |         |   |          |      |   |

月

1

ごはん(M) 牛乳

カレーライス(ルウ)

豚もも肉 25.0 赤  
玉葱 ★67.5 緑  
じゃがいも ★40.0 黄  
にんじん 20.0 緑  
土しうが 0.5 緑  
にんにく 0.5 緑  
カレー粉 0.6 黄  
ターメリック 0.3 黄  
クミン 0.1 黄  
コリアンダー 0.1 黄

ブロックのサラダ

すだちゼリー

1個 緑

2

黒糖パン 牛乳

じゃがいものマヨネーズ焼き

カリフラワー 10.0 緑  
キャベツ 15.0 緑  
玉葱 ☆10.0 緑  
砂糖 2.5 黄  
レモン果汁 2.0 緑  
菜種サラダ油 1.0 黄  
自然塩 0.4 黄  
カレー粉 0.1 黄

ミネストラスープ

キャベツ 10.0 緑  
玉葱 ☆25.0 緑  
カットマト 20.0 緑  
にんじん 15.0 緑  
セロリ 5.0 緑  
とんこつ 10.0 黄

3

ごはん(M) 牛乳

豚肉のしょうが焼き

厚揚げ 15.0 赤  
白菜 30.0 緑  
小松菜 ☆10.0 緑  
にんじん 2.5 緑  
けずり節 3.0 黄  
だし昆布 0.5 黄  
みりん 1.0 黄  
淡口しょうゆ 6.0 黄  
水 30.0 黄

冷凍みかん

1個 緑

4

ごはん(M) 牛乳

なすと厚揚げの肉みそ炒め

なす ☆70.0 緑  
厚揚げ 15.0 赤  
豚ひき肉 10.0 赤  
白ねぎ 10.0 緑  
土しうが 1.0 緑  
にんにく 0.4 緑  
米白絞油 3.0 黄  
濃口しょうゆ 2.7 赤  
赤みそ 2.7 赤  
パプリカ味噌 2.7 赤  
酒 4.0 黄  
砂糖 4.0 黄  
ごま油 0.4 黄  
でんぶん 1.0 黄

かぼちゃのつぶら

豆腐 20.0 赤  
鶏卵 15.0 赤  
にんじん 5.0 緑  
青ねぎ ☆5.0 緑  
干しわかめ 0.5 赤  
土しうが 1.0 緑  
とんこつ 10.0 黄  
淡口しょうゆ 5.0 黄  
自然塩 0.3 黄  
でんぶん 2.0 黄

5

コッペパン はっ酵乳

ケチャップフランク

ボークフランク 40.0 赤  
玉葱 ★20.0 緑  
カットマト 15.0 緑  
トマトケチャップ 15.0 黄  
ウスターソース 0.8 黄  
濃厚ソース 0.8 黄  
砂糖 0.8 黄  
米白絞油 1.0 黄

コーンポタージュ

クリームコーン 20.0 緑  
じゃがいも ★15.0 黄  
にんじん 10.0 緑  
玉葱 ★30.0 緑  
セロリ 5.0 緑  
パセリ 0.5 緑  
米粉ホワイトル 5.0 黄  
自然塩 0.5 黄  
こしう 0.1 黄  
とんこつ 0.5 黄  
米白絞油 0.5 黄

8

ごはん(M) 牛乳

いわしの梅煮

煮干し 40.0 赤  
土しうが 2.0 緑  
濃口しょうゆ 2.0 黄  
砂糖 2.0 黄  
梅肉 3.0 緑

冷やしうめん汁

素麺 10.0 黄  
牛ひき肉 5.0 緑  
青ねぎ ☆5.0 緑  
干ししいたけ 1.0 緑  
けずり節 3.0 黄  
だし昆布 0.3 黄  
淡口しょうゆ 4.5 黄  
みりん 2.5 黄  
自然塩 0.5 黄  
水 30.0 黄

なし

1/6個 緑

9

コッペパン 牛乳

ハンバーグ

豚ひき肉 50.0 赤  
牛ひき肉 10.0 赤  
玉葱 ★45.0 緑  
鶏卵 10.0 赤  
パン粉 3.0 黄  
自然塩 0.2 黄  
ナツメグ 0.1 黄  
こしう 0.1 黄  
赤ワイン 2.5 黄  
米白絞油 0.5 黄  
トマトケチャップ 15.0 黄  
濃厚ソース 2.0 黄

ジャーマンポテト

じゃがいも ★55.0 黄  
玉葱 ★8.0 緑  
ベーコン 5.0 赤  
米白絞油 0.5 黄  
自然塩 0.2 黄  
こしう 0.1 黄  
ナツメグ 0.1 黄

マカロニと野菜のスープ

★15.0 緑  
とんこつ 5.0 緑  
にんじん 5.0 緑  
キャベツ 10.0 緑  
しめじ 5.0 緑  
ホールコーン 10.0 緑  
アルファベットマカロニ 4.0 黄

10

おにぎり 牛乳

冷やしうどん

冷凍うどん 12.0 黄  
干しわかめ 1.0 赤  
水 45.0 黄  
淡口しょうゆ 2.0 黄  
濃口しょうゆ 6.0 黄  
みりん 7.0 黄  
けずり節 4.0 黄  
だし昆布 0.5 黄

ほうれん草のじゃこ和え

ほうれん草 ☆30.0 緑  
白菜 20.0 緑  
にんじん 5.0 緑  
ちぢめんじゃこ 5.0 黄  
土しうが 0.4 緑  
みりん 1.5 黄  
淡口しょうゆ 1.0 黄  
酒 0.5 黄  
煮干しだし 0.1 黄  
ごま油 0.2 黄

リングミニゼリー

1個 緑

おにぎり用のり

1/2枚 赤

11

ごはん(M) 牛乳

オオクボール

なす ☆30.0 緑  
豚ひき肉 10.0 赤  
ナチュラルチーズ 3.0 赤  
粉豆腐 2.0 赤  
しょうが 0.5 緑  
にんにく 0.4 緑  
赤みそ 3.0 赤  
でんぶん 1.0 黄  
ぎょうざの皮 2.0 黄  
小麦粉 0.5 黄  
米白絞油 4.0 黄  
自然塩 0.2 黄

きのこの中華風スープ

豆腐 20.0 赤  
しめじ 10.0 赤  
えのきたけ 10.0 緑  
青ねぎ ☆5.0 緑  
にんじん 0.5 緑  
とんこつ 8.0 黄  
淡口しょうゆ 4.5 黄  
酒 1.0 黄  
こしう 0.1 黄  
でんぶん 2.0 黄  
米白絞油 0.5 黄  
自然塩 0.2 黄

豆乳プラマンジェ

1個 赤

12

オリブパン 牛乳

チリコンカン

大豆 15.0 赤  
豚ひき肉 15.0 赤  
カットマト 40.0 緑  
玉葱 ☆35.0 緑  
にんじん 20.0 緑  
パセリ 0.5 緑  
にんにく 0.3 緑  
赤ワイン 5.0 黄  
オリブ油 1.0 黄  
濃口しょうゆ 1.5 黄  
自然塩 1.0 黄  
チリパウダー 0.3 黄  
ナツメグ 0.2 黄  
パプリカパウダー 0.1 黄  
こしう 0.1 黄  
でんぶん 4.0 黄  
とんこつ 8.0 黄

ゆでキャベツ

キャベツ 40.0 緑  
にんじん 5.0 緑  
マヨネーズ 8.0 黄  
あげじゃが(カレー粉)

じゃがいも ★64.0 黄  
自然塩 0.2 黄  
カレー粉 0.1 黄

ぶどうゼリー

ぶどうジュース 55.0 緑  
アガー 4.0 黄  
砂糖 4.0 黄  
レモン果汁 1.5 緑

15

敬老の日

ボークチキン 55.0 赤  
玉葱 ★15.0 緑  
カットマト 15.0 緑  
トマトケチャップ 8.0 黄  
濃厚ソース 1.5 黄  
米白絞油 1.5 黄  
自然塩 0.5 黄  
こしう 0.1 黄

もやしスープ

緑豆もやし 20.0 緑  
玉葱 ★20.0 緑  
ボークウインナー 5.0 赤  
にんじん 5.0 緑  
とんこつ 0.5 緑  
だしの昆布 8.0 黄  
淡口しょうゆ 1.5 黄  
自然塩 0.6 黄  
オリブ油 0.5 黄  
こしう 0.1 黄

オレンジ

1/4個 緑

16

コッペパン 牛乳

ミートボールのケチャップ炒め

ボークチキン 55.0 赤  
玉葱 ★15.0 緑  
カットマト 15.0 緑  
トマトケチャップ 8.0 黄  
濃厚ソース 1.5 黄  
米白絞油 1.5 黄  
自然塩 0.5 黄  
こしう 0.1 黄

じゃがいものリヨン風

じゃがいも ★45.0 黄  
玉葱 ★20.0 緑  
ベーコン 5.0 赤  
パセリ 0.5 緑  
オリブ油 1.0 黄  
濃口しょうゆ 0.8 黄  
自然塩 0.1 黄  
こしう 0.1 黄

17

ごはん(M) 牛乳

春巻き

豚ひき肉 10.0 赤  
大豆もやし 10.0 緑  
たけのこ水煮 5.0 緑  
きゅうり 5.0 緑  
にんじん 5.0 緑  
にら 5.0 緑  
春巻春巻 3.0 黄  
干ししいたけ 0.5 緑  
土しうが 0.5 緑  
淡口しょうゆ 3.0 黄  
みりん 1.0 黄  
でんぶん 2.0 黄  
春巻きの皮 10.0 黄  
小麦粉 0.5 黄  
米白絞油 4.0 黄  
ごま油 0.5 黄

チンゲンサイの炒め物

チンゲンサイ 20.0 緑  
白菜 35.0 緑  
にんじん 2.0 緑  
土しうが 0.2 緑  
濃口しょうゆ 1.5 黄  
とんこつ 0.4 黄  
ごま油 0.2 黄

とうもろこしと卵のスープ

クリームコーン 30.0 緑  
鶏卵 10.0 赤  
玉葱 ★25.0 緑  
とんこつ 8.0 黄  
淡口しょうゆ 2.0 黄  
自然塩 0.8 黄  
こしう 0.1 黄  
でんぶん 1.5 黄  
ごま油 0.5 黄

18

すしごはん(S) 牛乳

手巻きすし(具)

ボークウインナー 40.0 赤  
卵スティック 20.0 赤  
にんじん 15.0 緑  
しょうが 30.0 緑  
ツナフレーク 15.0 赤  
練りごま 0.4 緑  
酒 1.0 黄  
みりん 1.0 黄  
砂糖 1.0 黄  
淡口しょうゆ 0.9 黄  
マヨネーズ 8.0 黄  
手巻きのり 5.0 赤

ごまみそ汁

ごぼう 8.0 緑  
緑豆もやし 20.0 緑  
白ねぎ 5.0 緑  
にんじん 3.0 緑  
すりごま 2.0 黄  
練りごま 1.0 黄  
けずり節 0.5 赤  
白みそ 10.0 赤  
濃口しょうゆ 3.0 赤  
みりん 1.0 黄  
ごま油 0.5 黄

19

米粉パン 牛乳

ボークヒカタ

豚ロース肉 40.0 赤  
白ワイン 1.0 黄  
自然塩 0.3 黄  
こしう 0.1 黄  
小麦粉 1.5 黄  
でんぶん 1.5 黄  
鶏卵 10.0 赤  
粉チーズ 1.5 赤  
生クリーム 1.0 赤  
パン粉 1.0 黄  
パセリ 0.5 緑  
トマトケチャップ 10.0 黄

ベーコンとジャガイモのスープ

じゃがいも ★35.0 黄  
玉葱 ★20.0 緑  
ベーコン 2.5 赤  
セロリ 2.0 緑  
パセリ 0.5 緑  
白ワイン 2.0 黄  
淡口しょうゆ 2.0 黄  
自然塩 0.5 黄  
オリブ油 0.5 黄  
こしう 0.0 黄  
とんこつ 8.0 黄

ブロックのソーテー

ブロック 25.0 緑  
さつまいも 15.0 緑  
キャベツ ★10.0 緑  
オリブ油 0.5 黄  
自然塩 0.5 黄  
砂糖 0.2 黄  
こしう 0.1 黄

さつま芋のキャラメルソース

さつまいも 30.0 黄  
生クリーム 6.0 赤  
砂糖 4.5 黄

22

ごはん(S) 牛乳

さけの揚げだし

さけ 40.0 赤  
酒 2.0 黄  
自然塩 0.6 黄  
こしう 0.1 黄  
米粉 2.0 黄  
米白絞油 3.0 黄  
レモン果汁 4.0 緑  
濃口しょうゆ 2.0 黄  
砂糖 2.0 黄

トマトと玉ねぎのみそ汁

トマト 15.0 緑  
玉葱 ☆20.0 緑  
青ねぎ ☆5.0 緑  
白みそ 8.0 赤  
赤みそ 8.0 赤  
けずり節 3.0 黄  
だし昆布 0.5 黄

ヨーグルト

1個 赤

23

秋分の日

ほうれん草とえのきの和え物

ほうれん草 ☆35.0 緑  
白菜 30.0 緑  
えのきたけ 10.0 緑  
淡口しょうゆ 2.5 黄  
みりん 2.5 黄  
煮干しだし 0.1 黄

コッペパン 牛乳

ひじきコロッケ

じゃがいも ★65.0 黄  
玉葱 ★15.0 緑  
鶏ひき肉 10.0 赤  
にんじん 5.0 緑  
芽ひじき 1.5 黄  
淡口しょうゆ 2.0 黄  
砂糖 2.0 黄  
ごま油 0.2 黄  
こしう 0.1 黄  
パン粉 10.0 黄  
鶏卵 10.0 黄  
小麦粉 5.0 黄  
米白絞油 4.0 黄

ほうれん草とソーセージのソテー

ほうれん草 ☆20.0 緑  
キャベツ 20.0 緑  
ボークウインナー 10.0 赤  
米白絞油 0.3 黄  
自然塩 0.1 黄  
こしう 0.1 黄

ジュリエンスープ

キャベツ 15.0 緑  
玉葱 ★15.0 緑  
豚もも肉 10.0 赤  
にんじん 5.0 緑  
セロリ 5.0 緑  
とんこつ 10.0 黄  
淡口しょうゆ 2.0 黄  
自然塩 0.7 黄  
オリブ油 0.5 黄  
こしう 0.1 黄

24

ごはん(S) 牛乳

いかのチリソース煮

かのこいか 40.0 赤  
酒 1.0 黄  
でんぶん 10.0 黄  
米白絞油 3.0 黄  
トマトケチャップ 10.0 黄  
白ねぎ 15.0 緑  
土しうが 0.5 緑  
にんにく 0.5 緑  
豆板醤 0.1 黄  
ごま油 0.5 黄

もやしのごま和え

緑豆もやし 40.0 緑  
チンゲンサイ 5.0 緑  
にんじん 2.0 緑  
濃口しょうゆ 2.0 黄  
みりん 2.0 黄  
煮干しだし 0.1 黄  
すりごま 1.0 黄

じゃがいもとワカメのみそ汁

じゃがいも ★20.0 黄  
玉葱 ☆10.0 緑  
干しわかめ 1.0 赤  
白みそ 8.0 赤  
赤みそ 5.0 赤  
けずり節 0.5 赤  
だし昆布 0.5 黄

大学いも

★70.0 黄  
はちみつ 8.0 黄  
濃口しょうゆ 0.5 黄  
黒ごま 0.4 黄  
米白絞油 4.0 黄

25

ごはん(M) 牛乳

さんまのしょうが煮

さんま 40.0 赤  
土しうが 2.0 緑  
濃口しょうゆ 6.0 黄  
砂糖 4.5 黄

ゆばのすまし汁

にんじん 5.0 緑  
糸かまぼこ 5.0 赤  
みづば 5.0 緑  
大豆の華 2.5 赤  
おのり 0.5 赤  
けずり節 3.0 黄  
ナチュラルチーズ 4.8 黄  
自然塩 0.3 黄  
でんぶん 2.0 黄

キャベツのごま和え

キャベツ 35.0 緑  
すりごま 2.0 黄  
白みそ 4.0 赤  
酒 1.0 黄  
砂糖 0.5 黄  
淡口しょうゆ 0.5 黄

なし

1/6個 緑

26

コッペパン 牛乳

鶏もも肉のピザ焼き

鶏もも肉 60.0 赤  
白ワイン 1.0 黄  
自然塩 0.2 黄  
こしう 0.1 黄  
玉葱 ☆20.0 緑  
トマトケチャップ 10.0 黄  
ナチュラルチーズ 5.0 赤  
パン粉 3.0 黄  
パセリ 0.5 緑  
チリパウダー 0.1 黄  
米白絞油 0.5 黄

ごぼうのごまマヨ和え

ごぼう 30.0 緑  
にんじん 5.0 緑  
玉葱 ☆10.0 緑  
マヨネーズ 8.0 黄  
すりごま 1.0 黄  
淡口しょうゆ 1.3 黄  
菜種サラダ油 2.0 黄  
レモン果汁 1.0 黄  
砂糖 0.3 黄  
自然塩 0.2 黄  
洋からし 0.1 黄

ももミニゼリー

1個 緑

コンソメスープ

玉葱 ☆15.0 緑  
にんじん 5.0 緑  
セロリ 5.0 緑  
とんこつ 8.0 黄  
とりがらスープ 5.0 黄

コンソメスープ

淡口しょうゆ 2.0 黄  
白ワイン 1.0 黄  
自然塩 0.8 黄  
オリブ油 0.5 黄  
こしう 0.1 黄

29

ごはん(S) 牛乳

焼きそばのおろししょうゆ

さば 50.0 赤  
大根 2.0 緑  
濃口しょうゆ 3.0 黄  
みりん 0.8 黄  
酒 0.4 黄  
砂糖 0.2 黄

小松菜のみそ汁

小松菜 ☆20.0 緑  
白菜 10.0 緑  
しめじ 5.0 緑  
にんじん 5.0 緑  
白みそ 8.0 赤  
赤みそ 8.0 赤  
けずり節 3.0 黄  
だし昆布 0.5 黄

切干大根の煮物

切干大根 1.5 黄  
薄揚げ 5.0 赤  
にんじん 5.0 緑  
淡口しょうゆ 2.0 黄

砂糖 0.8 黄  
ごま油 0.5 黄

30

コッペパン 牛乳

ひじきコロッケ

じゃがいも ★65.0 黄  
玉葱 ★15.0 緑  
鶏ひき肉 10.0 赤  
にんじん 5.0 緑  
芽ひじき 1.5 黄  
淡口しょうゆ 2.0 黄  
砂糖 2.0 黄  
ごま油 0.2 黄  
こしう 0.1 黄  
パン粉 10.0 黄  
鶏卵 10.0 黄  
小麦粉 5.0 黄  
米白絞油 4.0 黄

ほうれん草とソーセージのソテー

ほうれん草 ☆20.0 緑  
キャベツ 20.0 緑  
ボークウインナー 10.0 赤  
米白絞油 0.3 黄  
自然塩 0.1 黄  
こしう 0.1 黄

ジュリエンスープ

キャベツ 15.0 緑  
玉葱 ★15.0 緑  
豚もも肉 10.0 赤  
にんじん 5.0 緑  
セロリ 5.0 緑  
とんこつ 10.0 黄  
淡口しょうゆ 2.0 黄  
自然塩 0.7 黄  
オリブ油 0.5 黄  
こしう 0.1 黄

水

水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

もし賞味期限が切れた水があっても、湯せん調理には使えます。洗い物にも。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります!

湯せん調理

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。