

日 (曜)	献立名	食品名					
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
11 (木)	豚肉丼 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 牛乳	豚肉 油揚げ 合わせみそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし	米 大麦 砂糖 じゃがいも	植物油
12 (金)	減量ロールパン スパゲッティミートソース 大豆サラダ 牛乳	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	ロールパン 砂糖 スパゲッティ	植物油
15 (月)	麦ごはん ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	植物油
16 (火)	麦ごはん 厚揚げのみそいため 春雨の中華サラダ 牛乳	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 春雨	植物油 ごま油 ごま
17 (水)	ロールパン いかフライオニオンソースかけ 野菜スープ 牛乳	いか ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ロールパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	植物油
18 (木)	麦ごはん さけの塩焼き 五目きんぴら 青菜とちくわのぬた 牛乳	さけ ちくわ 豚肉 白みそ	牛乳	にんじん わけぎ 小松菜	しょうが ごぼう 糸こんにゃく	米 大麦 砂糖	植物油 ごま油 ごま
19 (金)	ロールパン かつおとじゃがいものごまからめ 豆腐スープ 牛乳	かつお 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ	ロールパン でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま
22 (月)	麦ごはん 八宝菜 フライビーンズ 牛乳	豚肉 うずら卵 いか 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉	植物油 ごま
23 (火)	麦ごはん さばの南部焼き みそ汁 ほうれん草のおひたし 牛乳	さば 油揚げ 合わせみそ かつお節削り	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 大麦 じゃがいも 砂糖	黒ごま
24 (水)	米粉入りパン マカロニグラタン カレースープ 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	植物油
25 (木)	麦ごはん 豆腐のみそかけ  肉じゃがのうま煮 牛乳	うまし豆腐 赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん 実えんどう	干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	植物油
26 (金)	黒糖パン 津ギョウザ 中華スープ 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが	黒糖パン ぎょうざの皮 春雨	ごま油 植物油
30 (火)	ハヤシライス(麦ごはん) 茎わかめのサラダ 牛乳	牛肉	牛乳 くきわかめ	にんじん トマト煮	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 小麦粉 砂糖	植物油

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。  
給食当番の人は、特に丁寧に手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。