

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
1 (月)	麦ごはん チンジャオロースー ワンタンスープ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう でん粉 ワンタンの皮	植物油 ごま油
2 (火)	麦ごはん さけのねぎソースがらめ 厚揚げのみそ汁 しそとごまのふりかけ 牛乳	さけ 厚揚げ 合わせみそ	牛乳	ねぎ にんじん しそ粉	生姜 玉ねぎ もやし	米 大麦 でん粉 じゃがいも さとう	植物油 ごま
3 (水)	ロールパン 大豆のチリソース煮 ひじきサラダ 牛乳	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト煮	にんにく 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	ロールパン 米粉 さとう	植物油
4 (木)	麦ごはん 焼きししゃも 七夕麺 ごま酢あえ 牛乳	豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん オクラ 小松菜	とうがん キャベツ	米 大麦 ふ ひやむぎ さとう	ごま油 ごま
5 (金)	黒糖パン さわらのカップ焼き じゃがいもとにんじんのポタージュ 牛乳	さわら	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ ホールコーン セロリー	黒糖パン じゃがいも 米粉	マネズ風ドレッシング 植物油
8 (月)	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 豚肉と野菜の炒め物 牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 糸こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 大麦 さとう	植物油
9 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 拌三絲 牛乳	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油
10 (水)	減量米粉入りパン カレーうどん コーンサラダ 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米粉入りパン うどん でん粉 さとう	植物油
11 (木)	麦ごはん いかごぼう 盆汁 牛乳	いか 油揚げ 美里みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	ごぼう なす えだまめ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま
12 (金)	ロールパン さけのムニエル 粉ふきいも ミネストローネ 牛乳	さけ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	ロールパン 米粉 じゃがいも	植物油
16 (火)	麦ごはん 米粉のカレー フレンチサラダ 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	植物油
17 (水)	減量ロールパン ペンネのクリームソース コールスロー ヨーグルト 牛乳	ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	ロールパン マカロニ 米粉 さとう	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、とくにいいねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。