

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
4 (水)	減量ロールパン 焼きそば わかめスープ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 かつお節削り	牛乳 あおさ粉 わかめ	にんじん ねぎ	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ ぶどうゼリー	ロールパン 中華麺	植物油 ごま油
5 (木)	麦ごはん ちくわのあおさ揚げ スタミナみそ汁 乾パン 牛乳	ちくわ 豚肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ	牛乳 あおさ粉	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす	米 大麦 米粉 じゃがいも 乾パン でん粉	植物油
6 (金)	ロールパン さわらのピザ焼き 野菜スープ いちごジャム 牛乳	さわら ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ロールパン じゃがいも いちごジャム	
9 (月)	麦ごはん チキンの米粉カレー 茎わかめのサラダ 牛乳	鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 米粉 砂糖	植物油
10 (火)	麦ごはん さばの一味焼き 豆腐のみそ汁 ごまあえ 牛乳	さば 豆腐 合わせみそ	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 大麦	ごま
11 (水)	セルフウインナードッグ 豆乳コーンスープ 牛乳	ポークフランク ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	ロールパン じゃがいも	植物油
12 (木)	麦ごはん いかのかりん揚げ 五目きんぴら 小松菜ともやしの磯香あえ 牛乳	いか 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 糸こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 砂糖	植物油 ごま油
13 (金)	減量ロールパン みそ焼きうどん 中華こんにゃくサラダ 牛乳	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	にんにく キャベツ サラダこんにゃく	ロールパン 砂糖 うどん	植物油 ごま油 ごま
17 (火)	減量麦ごはん とりごぼう とうがん汁 月見団子 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ とうがん	米 大麦 でん粉 砂糖 きなこ粉だんご	植物油 ごま ごま油
18 (水)	米粉入りパン ポークビーンズ 小松菜サラダ 牛乳	豚肉 大豆 まぐろオイル漬	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも 砂糖	植物油
19 (木)	麦ごはん 焼きししゃも きゅうりの浅漬 厚揚げのカレーチャンプル 牛乳	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 大麦	植物油 ごま油
20 (金)	黒糖パン さけのマリネ ABCスープ 牛乳	さけ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	黒糖パン 米粉 砂糖 マカロニ	植物油
24 (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのしそあえ 牛乳	豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん しそ粉	生姜 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 糸こんにゃく	米 大麦 砂糖	
25 (水)	ロールパン たらフライ 添キャベツ かぼちゃのポタージュ 牛乳	たら	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ セロリー 玉ねぎ	ロールパン 小麦粉 パン粉 米粉	植物油
26 (木)	麦ごはん 秋なす入りマーボー豆腐 バンサンスウ 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 なす キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ	植物油 ごま油
27 (金)	黒糖パン あじのムニエル カレー粉ふきいも ミネストローネ 牛乳	あじ 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	黒糖パン 米粉 じゃがいも	植物油
30 (月)	麦ごはん ビビンバ 中華スープ 牛乳	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	生姜 にんにく もやし しめじ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖	植物油 ごま ごま油

◆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ていねいに手を洗い、清潔な白衣 、ぼうし、マスクをつけましょう。