

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 (火)	麦ごはん かつおの甘辛煮 豚汁 ほうれん草ともやしの磯香あえ 牛乳	かつお 豚肉 厚揚げ 合わせみそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ ほうれん草	生姜 だいこん こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油
2 (水)	ロールパン ^{チンジュワンス} 珍珠丸子 中華麺入りスープ 牛乳	豚肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲン菜	生姜 干しいたけ 玉ねぎ もやし	ロールパン でん粉 もち米 中華麺	植物油 ごま油
3 (木)	麦ごはん いわしの南蛮漬 五目豆 ごまあえ 牛乳	大豆 鶏肉	牛乳 いわし 昆布	ねぎ にんじん 小松菜	生姜 こんにゃく ごぼう もやし 干しいたけ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま
4 (金)	減量ロールパン スpaguetティクリームソース コールスロー 牛乳	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ クリームコーン	ロールパン spaguetティ さとう	植物油
7 (月)	麦ごはん 米粉のカレー ひじきサラダ 牛乳	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 ホールコーン セロリー 玉ねぎ キャベツ にんにく	米 大麦 じゃがいも さとう 米粉	植物油
8 (火)	麦ごはん さばの南部焼き 芋煮 白菜漬 牛乳	さば 牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう 白菜 こんにゃく しめじ 根深ねぎ	米 大麦 さといも さとう	黒ごま 植物油
9 (水)	ロールパン いかフライのトマトソースかけ チンゲン菜のスープ 牛乳	いか ベーコン 豆腐	牛乳	トマト煮 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	ロールパン 小麦粉 パン粉 さとう	植物油
10 (木)	まつりずし 白みそ汁 シロモチくん 牛乳	鶏肉 厚揚げ 白みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ れんこん かんぴょう 玉ねぎ	米 大麦 さとう 団子	
11 (金)	黒糖パン さけのムニエル 大根サラダ 白菜スープ 牛乳	さけ まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳 くわかめ	にんじん	だいこん 玉ねぎ 白菜	黒糖パン 米粉 さとう	植物油 ごま油
15 (火)	チキンライス 卵スープ みかん 牛乳	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 みかん	米 大麦 でん粉	植物油
16 (水)	減量ロールパン カレーうどん さつまいもとれんこんのチップス 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ れんこん	ロールパン うどん でん粉 さつまいも	植物油
17 (木)	麦ごはん さわらの白みそ焼き まこもたけのきんぴら チンゲン菜と切干大根のあえもの 牛乳	さわら 白みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 まこもたけ 糸こんにゃく 切干大根	米 大麦 さとう	植物油 ごま油 ごま
18 (金)	米粉入りパン チリコンカーン ドレッシングサラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 金時豆	牛乳	にんじん	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン さとう	植物油
21 (月)	さつまいもごはん 鶏肉のから揚げ けんちん汁 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 にんにく ごぼう こんにゃく だいこん	米 大麦 米粉 さつまいも でん粉 さとう	植物油
22 (火)	麦ごはん 豆腐の肉みそかけ 豚肉と野菜の炒め物 牛乳	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう	植物油
23 (水)	黒糖パン まこもたけのクリーム煮 大豆サラダ 牛乳	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	セロリー 玉ねぎ まこもたけ キャベツ	黒糖パン じゃがいも 米粉 さとう	植物油
24 (木)	麦ごはん 筑前煮 小松菜ともやしのごまあえ 焼きのり 牛乳	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま
25 (金)	ロールパン まぐろとじゃがいものケチャップみそあえ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	まぐろ 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 玉ねぎ もやし	ロールパン でん粉 さとう じゃがいも	植物油
26 (土)	豚肉丼 さつまいものみそ汁 牛乳	豚肉 合わせみそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 糸こんにゃく	米 大麦 さとう さつまいも	植物油
29 (火)	麦ごはん 厚揚げとうずら卵のカレーチャンプル 小松菜ともやしのおかかあえ 牛乳	豚肉 厚揚げ うずら卵 かつお節削り	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油
30 (水)	ロールパン ほきのグラタン ごぼうサラダ いちごジャム 牛乳	ほき 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ ごぼう サラダこんにゃく	ロールパン さとう いちごジャム	植物油 ごま油 マヨネーズ 風トレッシング
31 (木)	麦ごはん いかのレモン風味 高野豆腐とひじきの煮物 三色あえ 牛乳	いか 鶏肉 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	レモン 糸こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 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。