

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 (金)	ロールパン しいらのトマトソースかけ 豆乳チャウダー 牛乳	しいら 鶏肉 豆乳	牛乳	トマト煮 にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリー しめじ	ロールパン 米粉 じゃがいも	植物油
5 (火)	麦ごはん ごぼうのドライカレー 大豆サラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ごぼう セロリー 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	米 大麦 米粉 砂糖	植物油 マヨネーズ*風ドレッシング*
6 (水)	ロールパン あじのマリネ マカロニスープ 牛乳	あじ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ロールパン 米粉 砂糖 マカロニ	植物油
7 (木)	麦ごはん いわしの甘露煮 沢煮椀 つぼ漬 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳 いわし	にんじん ねぎ	生姜 だいこん こんにゃく ごぼう つぼ漬	米 大麦 砂糖 でん粉	
8 (金)	ロールパン ツナコロッケ 豆腐スープ 牛乳	まぐろオイル漬 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 生姜 もやし	ロールパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	植物油 ごま ごま油
11 (月)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツともやしのしそあえ ツナふりかけ 牛乳	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 まぐろオイル漬	牛乳	にんじん しそ粉	干ししいたけ もやし 糸こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖	植物油
12 (火)	麦ごはん さわらの南部焼き おからの炒り煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	さわら 鶏肉 おから かつお節削り	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	糸こんにゃく 干ししいたけ ごぼう もやし	米 大麦 砂糖	植物油 黒ごま
13 (水)	減量ロールパン 和風スパゲッティ 大根サラダ 牛乳	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ 干ししいたけ だいこん	ロールパン スパゲッティ 砂糖	植物油 ごま油
14 (木)	麦ごはん さけのしょうが焼き 厚揚げのみそ汁 こんにゃくの土佐煮 牛乳	さけ 厚揚げ 合わせみそ かつお節削り	牛乳	ねぎ にんじん	生姜 玉ねぎ もやし こんにゃく	米 大麦 砂糖	
15 (金)	黒糖パン ほきのバーベキューソースかけ じゃが芋のバター煮 湯葉と青菜のスープ 牛乳	ほき 湯葉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ	黒糖パン 米粉 砂糖 じゃがいも	植物油 バター
18 (月)	麦ごはん 米粉のカレー コールスロー 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	米 大麦 じゃがいも 米粉 砂糖	植物油
19 (火)	麦ごはん さばの一味焼き とろろ昆布汁 あいまぜ 牛乳	さば 豆腐	牛乳 とろろ昆布	ねぎ にんじん	玉ねぎ しめじ だいこん ごぼう 干ししいたけ	米 大麦 砂糖	ごま
20 (水)	米粉入りパン 津ぶっこグラタン  鶏肉 大根と白菜のスープ 牛乳 豚肉	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ だいこん 白菜	米粉入りパン 小麦粉 マカロニ パン粉	植物油 バター
21 (木)	麦ごはん まさご揚げ みそ汁 しそとごまのふりかけ 牛乳	豆腐 糸かまぼこ 鶏肉 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 しそ粉	玉ねぎ もやし しめじ	米 大麦 でん粉 砂糖	植物油 ごま
22 (金)	ロールパン 白菜と肉団子のスープ 大学芋 牛乳	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 白菜	ロールパン でん粉 砂糖 さつまいも	植物油 黒ごま
25 (月)	吹き寄せごはん 白みそ汁 金時豆の甘煮 牛乳	鶏肉 油揚げ 白みそ 金時豆	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ だいこん 白菜	米 大麦 さつまいも 砂糖	植物油
26 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスウ みかん 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 みかん	米 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ	ラード ごま油
27 (水)	黒糖パン 津ギョウザ トックスープ 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく 生姜	黒糖パン ぎょうざの皮 トック	ごま油 植物油
28 (木)	麦ごはん みそおでん 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	赤みそ 揚げボール がんもどき 厚揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく だいこん もやし	米 大麦 砂糖 さといも	ごま
29 (金)	お茶ときな粉の揚げパン とりなんばんうどん キャベツの甘酢漬 牛乳	鶏肉 きな粉	牛乳	にんじん ねぎ 伊勢茶	玉ねぎ キャベツ	ロールパン うどん 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。
給食当番の人はとくにていねいに手を洗い、清潔な白衣、帽子、マスクをつけましょう。