

| 日<br>(曜)  | 牛乳                                                                                  | 主食<br>パン<br>ごはん | 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<br>(木)  |    | ロールパン           | クリームシチュー<br>わかめサラダ                                                                                             | 鶏肉<br>まぐろオイル<br>漬          | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                | 玉ねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                            | ロールパン<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう    | 植物油<br>ごま           |
| 2<br>(金)  |    | (麦飯)            | 山菜ちらしずし<br>白みそ汁                                                                                                | 鶏肉 油揚げ<br>豆腐<br>白みそ        | 牛乳<br>のり<br>わかめ    | にんじん<br>ねぎ          | ごぼう 干ししいたけ<br>たけのこ<br>ふき 玉ねぎ                  | 米 大麦<br>さとう                  |                     |
| 7<br>(水)  |    | 麦飯              | 手作りハンバーグ 添えレタス<br>青菜のスープ                                                                                       | 牛肉<br>豚肉<br>鶏肉             | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲン菜       | 玉ねぎ<br>レタス                                    | 米 大麦<br>パン粉 さとう<br>でん粉 じゃがいも | 植物油                 |
| 8<br>(木)  |    | 黒糖パン            | さけのにじみソースかけ<br>コーン豆乳スープ                                                                                        | さけ<br>ベーコン<br>豆乳           | 牛乳                 | にんじん<br>小松菜         | 玉ねぎ<br>コーン<br>クリームコーン                         | 黒糖パン<br>小麦粉 さとう<br>じゃがいも     | 植物油                 |
| 9<br>(金)  |    | 麦飯              | 豆腐のピリ辛煮<br>パンサンスー                                                                                              | 豚肉<br>焼き豆腐                 | 牛乳                 | にんじん<br>ねぎ          | 生姜 にんにく<br>玉ねぎ キャベツ<br>もやし                    | 米 大麦<br>さとう でん粉<br>はるさめ      | 植物油<br>ごま油          |
| 12<br>(月) |   | (麦飯)            | たけのこごはん 金時豆の甘煮<br>新玉ねぎの豚汁                                                                                      | 鶏肉 油揚げ<br>金時豆 豚肉<br>豆腐 赤みそ | 牛乳                 | にんじん<br>ねぎ          | たけのこ<br>玉ねぎ<br>こんにゃく                          | 米 大麦<br>さとう                  |                     |
| 13<br>(火) |  | 麦飯              | 津ギョウザ 中華野菜スープ<br>ヨーグルト                                                                                         | 豚肉<br>ベーコン                 | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト | にら<br>にんじん<br>ねぎ    | 玉ねぎ<br>にんにく<br>生姜 もやし                         | 米 大麦<br>でん粉<br>ぎょうざの皮        | ごま油<br>植物油          |
| 14<br>(水) |  | 麦飯              | 焼きししゃも 厚揚げのみそ炒め<br>春雨ともやしのごまあえ                                                                                 | 豚肉<br>厚揚げ<br>赤みそ           | 牛乳<br>ししゃも         | にんじん<br>小松菜         | 生姜 玉ねぎ<br>こんにゃく<br>キャベツ もやし                   | 米 大麦<br>さとう                  | 植物油<br>ごま           |
| 15<br>(木) |  | (減量<br>ロールパン)   | ツナのクリームペンネ<br>スナップえんどうのサラダ                                                                                     | まぐろオイル<br>漬                | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲン菜       | セロリー にんにく<br>玉ねぎ キャベツ<br>スナップえんどう             | ロールパン<br>マカロニ<br>米粉          | 植物油<br>マヨネーズ風ドレッシング |
| 16<br>(金) |  | 麦飯              | いかのかりん揚げ<br>もやしとチンゲン菜のナムル 春雨スープ                                                                                | いか<br>豚肉                   | 牛乳                 | チンゲン菜<br>にんじん<br>ねぎ | 生姜 もやし<br>干ししいたけ<br>玉ねぎ キャベツ                  | 米 大麦<br>でん粉 米粉<br>さとう はるさめ   | 植物油<br>ごま油          |
| 19<br>(月) |  | 麦飯              | チキンカレー<br>大豆サラダ                                                                                                | 鶏肉<br>大豆                   | 牛乳                 | にんじん                | 生姜 にんにく<br>セロリー 玉ねぎ<br>キャベツ                   | 米 大麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう     | 植物油                 |
| 20<br>(火) |  | 麦飯              | あじの南部焼き ひじきの炒り煮<br>キャベツともやしのしそあえ                                                                               | あじ<br>大豆<br>厚揚げ            | 牛乳<br>ひじき          | にんじん<br>しそ粉         | 糸こんにゃく<br>ごぼう キャベツ<br>もやし                     | 米 大麦<br>さとう                  | 黒ごま<br>植物油          |
| 21<br>(水) |  | 麦飯              | ツナ入り焼きカレーコロッケ<br>添えレタス 野菜スープ                                                                                   | まぐろオイル<br>漬 ベーコン           | 牛乳                 | にんじん<br>小松菜         | 玉ねぎ<br>レタス                                    | 米 大麦<br>じゃがいも<br>パン粉         | 植物油                 |
| 22<br>(木) |  | (減量<br>ロールパン)   | 伊勢茶ときな粉の揚げパン<br>信田うどん キャベツの甘酢漬                                                                                 | きな粉<br>鶏肉<br>油揚げ           | 牛乳                 | にんじん<br>ねぎ<br>伊勢茶   | 玉ねぎ<br>キャベツ                                   | ロールパン<br>グラニュー糖<br>うどん さとう   | 植物油                 |
| 23<br>(金) |  | 麦飯              | さわらの一味焼き <br>ごま酢あえ 美里みそのみそ汁 | さわら<br>豆腐<br>美里みそ          | 牛乳                 | にんじん<br>小松菜         | キャベツ<br>もやし<br>玉ねぎ                            | 米 大麦<br>さとう                  | ごま                  |
| 26<br>(月) |  | 麦飯              | ホイコーロー<br>わかめスープ                                                                                               | 豚肉<br>赤みそ<br>ベーコン          | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>ねぎ          | キャベツ にんにく<br>生姜 玉ねぎ<br>たけのこ もやし               | 米 大麦<br>さとう<br>でん粉           | 植物油<br>ごま油          |
| 27<br>(火) |  | 麦飯              | さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物<br>キャベツの磯香あえ                                                                                   | さば<br>鶏肉<br>高野豆腐           | 牛乳<br>のり           | にんじん<br>小松菜         | 生姜 玉ねぎ<br>干ししいたけ<br>糸こんにゃく キャベツ               | 米 大麦<br>でん粉<br>さとう           | 植物油                 |
| 28<br>(水) |  | 麦飯              | 豆腐のみそかけ<br>じゃがいものそぼろ煮 ごま塩キャベツ                                                                                  | 豆腐<br>赤みそ<br>鶏肉            | 牛乳                 | にんじん                | 干ししいたけ<br>こんにゃく<br>玉ねぎ キャベツ                   | 米 大麦<br>さとう<br>じゃがいも         | 植物油<br>ごま           |
| 29<br>(木) |  | 米粉入りパン          | かつおのソースからめ<br>カレー風味スープ                                                                                         | かつお<br>ベーコン                | 牛乳                 | にんじん                | 生姜 玉ねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                         | 米粉入りパン<br>じゃがいも<br>でん粉 さとう   | 植物油<br>ごま           |
| 30<br>(金) |  | 麦飯              | 厚揚げとうずら卵の中華煮<br>中華あえ                                                                                           | 豚肉<br>厚揚げ<br>うずら卵          | 牛乳                 | にんじん<br>チンゲン菜       | もやし にんにく<br>玉ねぎ たけのこ<br>干ししいたけ 生姜<br>サラダこんにゃく | 米 大麦<br>さとう<br>でん粉           | 植物油<br>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。