

日 (曜)	牛乳	主食 パン 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
2 (月)		麦飯	豚肉の生姜焼き たたきごぼう 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 合わせみそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 さとう	ごま
3 (火)		減量麦飯	カレーうどん 小松菜サラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 うどん でん粉 さとう	植物油
4 (水)		麦飯	サーモンコロッケ キャベツとコーンのスープ	さけフレーク	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	植物油
5 (木)		黒糖パン	あじのムニエル ジャーマンポテト ドレッシングサラダ	あじ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン 小麦粉 じゃがいも さとう	植物油
6 (金)		麦飯	さわら竜田揚げ 五目きんぴら チンゲン菜ともやしのあえもの	さわら 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 ごぼう もやし 糸こんにゃく	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま ごま油
9 (月)		麦飯	アスパラガスと厚揚げのみそいため わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	生姜 玉ねぎ こんにゃく きゅうり	米 大麦 さとう	植物油
10 (火)		麦飯	かつおのアングレース 野菜スープ	かつお ベーコン	牛乳	にんじん	生姜 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう パン粉 じゃがいも	植物油
11 (水)		麦飯	マーボー豆腐 中華こんにゃくサラダ	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま
12 (木)		米粉入りパン	さけのハーブグリル ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん トマト煮 パセリ	セロリー キャベツ にんにく 玉ねぎ バジル	米粉入りパン パン粉 じゃがいも	植物油
13 (金)		麦飯	ちくわのかば焼き風 白みそ汁 香味漬	ちくわ 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 生姜	米 大麦 でん粉 さとう	植物油
16 (月)		(麦飯)	変わりピビンバ丼 トックスープ	豚肉 赤みそ	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 さとう トック	植物油 ごま ごま油
17 (火)		麦飯	いかのねぎ塩焼き 五目煮もの きゅうりの浅漬	いか 鶏肉 ちくわ	牛乳	ねぎ にんじん	生姜 にんにく きゅうり たけのここんにゃく ごぼう	米 大麦 さとう	ごま油 植物油
18 (水)		麦飯	冷奴 じゃがいものそぼろ煮 ひじきふりかけ	豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	生姜 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも さとう	植物油 ごま油 ごま
19 (木)		減量ロールパン	ジャージャー麺 伊勢茶ピーンズ	豚肉 赤みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 粉末緑茶	生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	ロールパン さとう 中華めん でん粉 グラニュー糖 砂糖	植物油 ごま油
20 (金)		麦飯	さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 小松菜の梅おかか和え	さば 油揚げ かつお節削り	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ 梅びしお	米 大麦 さとう	
23 (月)		麦飯	大豆入りドライカレー コーンサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 米粉 さとう	植物油
24 (火)		麦飯	きびなごの南蛮漬 みそ汁 キャベツともやしのしそあえ	厚揚げ 合わせみそ	牛乳 きびなご	ねぎ にんじん 小松菜 しそ粉	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油
25 (水)		(麦飯)	豚キムチ丼 わかめスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん たら ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ 糸こんにゃく キムチ 干しいたけ しめじ	米 大麦 さとう	植物油 ごま油 ごま
26 (木)		ロールパン	セルフフランクドッグ コーン豆乳チャウダー	フランクフルト 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン	ロールパン さとう じゃがいも 米粉	植物油
27 (金)		麦飯	さわらの照り焼き 豚肉と野菜の炒めもの すまし汁	さわら 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 大麦 さとう	植物油
30 (月)		麦飯	ユーリンチー 春雨スープ ナムル	鶏肉 ベーコン	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし	米 大麦 でん粉 さとう はるさめ	植物油 ごま油 ごま

◆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。