



















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
4 (火)		麦飯	かつおの角煮 ごまあえ 赤だしのみそ汁	かつお 油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ	米 大麦 さとう	ごま
5 (水)		麦飯	さばの塩焼き おからの炒り煮 ほうれん草のおひたし	さば 鶏肉 おから	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう	植物油
6 (木)		米粉入りパン	白菜と肉団子のスープ 大学芋	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ 生姜 白菜	米粉入りパン でん粉 さつまいも さとう	植物油 黒ごま
7 (金)		麦飯	ちくわのおおさ揚げ 金時豆の甘煮 石狩汁	ちくわ 金時豆 さけ 白みそ	牛乳 あおさ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく 白菜	米 大麦 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	植物油
10 (月)		麦飯	高野豆腐の卵とじ れんこんのあえもの 焼きのり	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 まぐろオイル漬	牛乳 のり	にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ 糸こんにゃく れんこん キャベツ	米 大麦 さとう	
11 (火)		麦飯	いかの甘辛揚げ 大豆の磯煮 しそあえ	いか 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん しそ粉	糸こんにゃく ごぼう キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油
12 (水)		麦飯	肉じゃが 納豆みそ 小松菜の磯香あえ	豚肉 納豆 赤みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油
13 (木)		黒糖パン	チンジュワーズ ワントンスープ	豚肉 鶏肉	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	黒糖パン でん粉 もち米 ワントンの皮	ごま油
14 (金)		麦飯	手づくりツナコロッقه 添えレタス 湯葉のスープ	まぐろオイル漬 湯葉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ レタス	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	植物油
17 (月)		麦飯	マーボー豆腐 ハンサンスー	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	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ごま油
18 (火)		(麦飯)	キムタクごはん トックスープ ヨーグルト(Fe+)	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲン菜	キムチ たくあん漬 玉ねぎ	米 大麦 トック	ごま油 ごま
19 (水)		麦飯	きびなごのからあげ 里芋と大根のそぼろ煮 白菜漬	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	生姜 にんにく だいこん 白菜	米 大麦 米粉 でん粉 さとう さといも	植物油
20 (木)		(減量ロールパン)	お茶ときな粉の揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬	きな粉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 茶	玉ねぎ キャベツ	ロールパン グラニュー糖 うどん さとう	植物油
21 (金)		麦飯	いわしの甘露煮 豚汁 白菜の青じそあえ	豚肉 合わせみそ	牛乳 いわし	にんじん 小松菜 あおじそ粉	生姜 ごぼう こんにゃく だいこん 白菜	米 大麦 さとう	
25 (火)		麦飯	ポークカレー キャベツとブロッコリーのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	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 小麦粉 さとう	植物油
26 (水)		(麦飯)	吹き寄せごはん 玄米団子汁 みかん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ だいこん みかん	米 大麦 さつまいも 玄米団子	植物油
27 (木)		(ロールパン)	セルフツナサンド きのこのチャウダー	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ しめじ エリンギ	ロールパン じゃがいも 米粉	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油
28 (金)		麦飯	さわらの白みそ焼き 小松菜のおかかあえ 五目汁	さわら 白みそ かつお節削り 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 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、はとくにていねいに手を洗い、清潔な白衣、三角巾、マスクをつけましょう。