

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
1 (月)		麦飯	ハヤシライス 大根サラダ	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 わかめ	にんじん トマト煮	にんにく セロリー 玉ねぎ だいこん	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油
2 (火)		減量麦飯	鶏南蛮うどん 豆ごぼう	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 大麦 うどん でん粉 さとう	植物油 ごま
3 (水)		麦飯	いわしのなんばん漬け キャベツと水菜のごまあえ 大根のみそ汁	油揚げ 赤みそ	牛乳	ねぎ 水菜	生姜 キャベツ だいこん 白菜	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま
4 (木)		ロールパン	さばのカレームニエル かぶのボトフ 手作りりんごジャム	さば 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ かぶ りんご	ロールパン 小麦粉 じゃがいも グラニュー糖	植物油
5 (金)		麦飯	かしわのじゅんじゅん ブロッコリーの梅風味あえ	鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう 糸こんにゃく 白菜 根深ねぎ キャベツ ねりうめ	米 大麦 さとう	植物油
8 (月)		麦飯	鶏のから揚げ のっべい汁 香味漬	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	生姜 にんにく だいこん こんにゃく キャベツ	米 大麦 さとう でん粉 さといも	植物油
9 (火)		麦飯	みそおでん 磯香あえ みかん	赤みそ 揚げポール がんもどき うずら卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	こんにゃく だいこん もやし みかん	米 大麦 さとう	
10 (水)		麦飯	マーボー豆腐 中華サラダ	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 サラダこんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油
11 (木)		黒糖パン	ポークビーンズ れんこんサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ れんこん	黒糖パン じゃがいも さとう	植物油 マヨネーズ風 ドレッシング
12 (金)		麦飯	さばの一味焼き 大根のそぼろ煮 キャベツともやしのおかかあえ	さば 鶏肉 厚揚げ かつお節削り	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油
15 (月)		麦飯	ポークカレー ひじきサラダ	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 ひじき	にんじん	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
16 (火)		麦飯	さわらの南部焼き 五目きんぴら しそあえ	さわら 豚肉	牛乳	にんじん しそ粉	生姜 ごぼう 糸こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 さとう	黒ごま 植物油 ごま油
17 (水)		麦飯	チキンライス 白菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜	米 大麦	植物油
18 (木)		米粉入りパン	サーモンチャウダー <sup>✿</sup> アレッタと大豆のサラダ	さけ 大豆	牛乳	にんじん アレッタ	セロリー 玉ねぎ しめじ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも 米粉 さとう	植物油
19 (金)		麦飯	いかのゆず風味 冬至かぼちゃ 豆腐のみそ汁	いか 豆腐 油揚げ 合わせみそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	ゆず 玉ねぎ	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。

給食担当者の人はよくていいねに手を洗い、清潔な白衣・三角巾・マスクをつけましょう。