

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
9 (金)		麦飯	松風焼き 黒豆 雑煮	米 大麦 さとう もち	ごま	鶏肉 赤みそ おから 黒豆 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ だいこん 白菜
13 (火)		麦飯	根菜のカレー ツナサラダ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳	にんじん	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ コーン
14 (水)		麦飯	しいらの香味ソースかけ 大根とがんもどきの煮物 白菜漬	米 大麦 米粉 さとう	植物油 ごま油	しいら がんもどき	牛乳	ねぎ にんじん	生姜 にんにく だいこん こんにやく 白菜
15 (木)		黒糖パン	チーズ春巻 チンゲン菜のスープ	黒糖パン 小麦粉 春巻の皮	植物油	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし
16 (金)		麦飯	回鍋肉 卵スープ	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油	豚肉 赤みそ 鶏卵	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜
19 (月)		麦飯	筑前煮 キャベツともやしのおかかあえ ひじきのり	米 大麦 さとう さといも	植物油	鶏肉 かつお節削り	牛乳 ひじきのり	にんじん	生姜 こんにやく ごぼう れんこん キャベツ もやし
20 (火)		麦飯	ししゃものみりん醤油焼き 肉じゃがのカレー煮 ごまずあえ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん	干しいたけ 糸こんにやく 玉ねぎ キャベツ もやし
21 (水)		麦飯	いかのかりん揚げ ほうれん草ともやしの磯香あえ 豆腐汁	米 大麦 でん粉 米粉 さとう	植物油	いか 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ しめじ
22 (木)		減量 ロールパン	ツナの和風スパゲッティ 小松菜のサラダ	ロールパン スパゲッティ さとう	植物油	まぐろオイル漬	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ コーン
23 (金)		麦飯	サケの塩焼き すいとん たくあん漬	米 大麦 小麦粉		さけ 合わせみそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん 白菜 たくあん漬
26 (月)		(麦飯)	わかめごはん 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁	米 大麦 さとう	植物油	豚肉 豆腐 油揚げ 合わせみそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 糸こんにやく
27 (火)		麦飯	さばのシュンユイ あおさの粉ふきもち 中華スープ	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油 ごま油	さば ベーコン	牛乳 あおさ	ねぎ にんじん	生姜 玉ねぎ もやし 干しいたけ
28 (水)		減量麦飯	みそ煮込みうどん 炒めなます みかん	米 大麦 うどん さとう	植物油 ごま	鶏肉 油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん みかん
29 (木)		米粉入りパン	厚揚げのグラタン さつまいもの豆乳スープ	米粉入りパン さつまいも 米粉	植物油	豚肉 厚揚げ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ セロリー
30 (金)		麦飯	あじのハーブグリル コールスロー 大根のスープ	米 大麦 パン粉 さとう じゃがいも	植物油	あじ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン だいこん

◆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、三角巾、マスクをつけましょう。