

日 (曜)	献立名	食品名						
		エネルギーになる食品 (き)		からだつくり食品 (あか)		からだの調子を整える食品 (みどり)		
		たんすいかぶつが多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	
10 (水)	ロールパン ツナサラダ	豆乳チャウダー いちごジャム 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも こめこ いちごジャム	しよくぶつゆ	とりにく とうにゆう まぐるオイルづけ	ぎゆうにゆう	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり
11 (木)	麦ごはん 春野菜の煮物 小松菜とキャベツのごまあえ	焼きししゃも 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	とりにく あつあげ	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん こまつな	たけのこ ふき キャベツ
12 (金)	減量ロールパン スパゲッティミートソース 大豆サラダ	牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ぶたにく ぎゆうにく だいず	ぎゆうにゆう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
15 (月)	麦ごはん ドレッシングサラダ	ポークカレー 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
16 (火)	麦ごはん 春雨の中華サラダ	厚揚げのみそいため 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゆうにゆう	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ もやし
17 (水)	ロールパン いかフライオニオンソースかけ 野菜スープ	牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	いか ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ キャベツ
18 (木)	麦ごはん 五目きんぴら 青菜とちくわのぬた	さけの塩焼き 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	さけ ちくわ ぶたにく しろみそ	ぎゆうにゆう	にんじん わけぎ こまつな	しょうが ごぼう いとこんにやく
19 (金)	ロールパン かつおとじゃがいものごまからめ 豆腐スープ	牛乳	ロールパン でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	かつお とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ
22 (月)	ぶたにくどんぶり 豚肉丼 あか 赤だし	むぎ (麦ごはん) 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく あかみそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ いとこんにやく しめじ
23 (火)	麦ごはん みそ汁 牛乳	さばの南部焼き ほうれん草のおひたし 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	くろごま	さば あぶらあげ あわせみそ かつおぶしけずり	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし
24 (水)	こめこい 米粉入りパン カレースープ	マカロニグラタン 牛乳	こめこいりパン こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ
25 (木)	麦ごはん 肉じゃがのうま煮	豆腐のみそかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん みえんどう	ほしいたけ いとこんにやく たまねぎ
26 (金)	こくとう 黒糖パン 中華スープ	津ギョウザ 牛乳	こくとうパン ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが
30 (火)	ハヤシライス (麦ごはん) き 莖わかめのサラダ	牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゆうにゆう くきわかめ	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ

◆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、特に丁寧に手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。