

| 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 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 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。