

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		からだつくりをする食品(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
1 (水)	減量ロールパン フライドチキン 豆乳コーンスープ かしわもち 牛乳	ロールパン ん	しよくぶつゆ こめこ じゃがいも	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン クリームコーン
2 (木)	遠足						
7 (火)	麦ごはん ビビンバ トックスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう トック	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
8 (水)	お茶ときな粉の揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
9 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 中華ごまだれサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし
10 (金)	米粉入りパン たらのカレームニエル じゃがいものバター煮 キャベツとコーンのスープ 牛乳	こめこいりパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ バター	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ホールコーン キャベツ
13 (月)	豚肉丼 じゃがいものみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ いとこんにやく もやし
14 (火)	麦ごはん かつおの竜田揚げ わかめ煮 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	かつお あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそこ	しょうが たけのこ キャベツ もやし
15 (水)	減量ロールパン ツナとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
16 (木)	麦ごはん さわらの一味焼き おからの炒り煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さわら とりにく おから	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	いとこんにやく ほししいたけ もやし ごぼう キャベツ
17 (金)	ロールパン コロッケ 春雨スープ 牛乳	ロールパン じゃがいも パンこ こむぎこ はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし
20 (月)	ひじきごはん 金時豆の甘煮 赤だし 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく あかみそ あぶらあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ たまねぎ もやし
21 (火)	麦ごはん いわしのから揚げ 五目きんぴら スナッペンとうのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	しょうが キャベツ いとこんにやく ごぼう スナッペンとう
22 (水)	黒糖パン 津ぶつこ和風ミートローフ わかめスープ 牛乳	こくとうパン パンこ でんぶん		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ
23 (木)	麦ごはん 冷奴 肉じゃがのうま煮 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく
24 (金)	ロールパン さけのパン粉焼き チンゲン菜のクリーム煮 牛乳	ロールパン ハン こ じゃがいも こめ ア	オリーブゆ しよくぶつゆ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	セロリー たまねぎ
25 (土)	麦ごはん ポークカレー コールスロー ヨーグルト 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	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
28 (火)	麦ごはん さばのシュンユイ 中華野菜スープ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし
29 (水)	ロールパン ポークビーンズ 切干大根のサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく だいず まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん
30 (木)	麦ごはん ちくわのかば焼き風 高野豆腐の煮物 おひたし 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ちくわ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ もやし いとこんにやく
31 (金)	米粉入りパン しいらのピザ焼き ジュリアンスープ いちごジャム 牛乳	こめこいりパン いちごジャム		しいら ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく 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いに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。