

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品 (き)		体を作る食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)	
		たんすいけいが多い	しぼうが多い	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
3 (月)	麦ごはん ホイコーロー ワンタンスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん ワンタンのかわ	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 ねぎ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ
4 (火)	麦ごはん いかのかりん揚げ こんにやくの土佐煮 チンゲン菜の磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	いか かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	こんにやく キャベツ
5 (水)	ロールパン 津ぶっこグラタン 青菜と豆腐のスープ 牛乳	ロールパン こむぎこ マカロニ パンこ	しよくぶつゆ バター	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし
6 (木)	麦ごはん 厚揚げとうすら卵の甘酢あん ナムル ひじきふりかけ 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 あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン こまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ
7 (金)	減量ロールパン 焼きそば 伊勢茶ピーンズ 牛乳	ロールパン ちゅうかめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	かごにく かつおぶしけずり だいず	ぎゅうにゅう あおさこ	にんじん いせぢや	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
10 (月)	麦ごはん ひじき入り中華そばろ 春雨スープ ヨーグルト 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	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし ほししいたけ
11 (火)	麦ごはん あじの竜田揚げ たたきごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	あじ とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが ごぼう もやし
12 (水)	黒糖パン さわらのハーブグリル かぼちゃの豆乳ポタージュ 牛乳	こくとろパン パンこ こめこ	オリーブゆ しよくぶつゆ	さわら とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ バジル	セロリー たまねぎ
13 (木)	麦ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう		さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	いとこんにやく きりほしだいこん ほししいたけ キャベツ もやし
14 (金)	減量ロールパン 肉みそうどん 中華風ごまだれサラダ 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし
17 (月)	麦ごはん 夏野菜のカレー アスパラガスのサラダ 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく まぐろオイルづ け	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに かぼちゃ アスパラガス	しょうが にんにく セロリー キャベツ たまねぎ なす
18 (火)	麦ごはん 冷奴 じゃがいものそぼろ煮 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 とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ
19 (水)	セルフツナサンド チンゲン菜のクリーム煮 牛乳	ロールパン さとう こめこ じゃがいも	マネース"ふうだ"レソウガ しよくぶつゆ	まぐろオイルづ 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	たまねぎ キャベツ セロリー
20 (木)	麦ごはん なすと厚揚げのみそいため すまし汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう ふ	しよくぶつゆ	ぶたにく あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ こんにやく なす
21 (金)	米粉入りパン さけの香味ソースかけ 粉ふきいも 豆腐スープ 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 ごまあぶら	さけ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぶかねぎ たまねぎ
24 (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
25 (火)	麦ごはん さわらの照り焼き じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 小松菜とキャベツのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	さわら とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ
26 (水)	ロールパン 豚肉のアングレース カレースープ 牛乳	ロールパン でんぶん パンこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
27 (木)	麦ごはん きびなごのからあげ 五目豆 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	だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが こんにやく キャベツ ほししいたけ ごぼう
28 (金)	米粉入りパン しいらのオーロラソース焼き 野菜スープ 茹でとうもろこし 牛乳	こめこいりパン じゃがいも	マネース"ふうだ"レソウガ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし

◆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しょう。
給食 当番の人 はとくにいいいに手 を洗い、清潔 な白衣、ぼうし、マスクをつけましよう。