

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
1 (月)	麦ごはん チンジャオロースー 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	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし
2 (火)	麦ごはん さけのねぎソースからめ あつあ厚揚げのみそ汁	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	さけ あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しそこ	しょうが たまねぎ もやし
3 (水)	ロールパン 大豆のチリソース に煮 ひじきサラダ 牛乳	ロールパン こめこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマトに	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン
4 (木)	麦ごはん や焼きししゃも たなはためんす七夕麺 ごま酢あえ 牛乳	こめ おおむぎ ふ ひやむぎ さとう	ごまあぶら ごま	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん オクラ こまつな	とうがん キャベツ
5 (金)	黒糖パン さわらのカップ焼き じゃがいもとにんじんのポター ジュ	こくとうパン じゃがいも こめこ	マネア*ふうドレッシング* しよくぶつゆ	さわら	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ホールコーン セロリー
8 (月)	麦ごはん とりにく鶏肉のさっぱり煮 ぶたにく やさい いたもの豚肉と野菜の炒め物 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく いとこんにやく たまねぎ キャベツ ほししいたけ
9 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 ばんさんすう拌三絲 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし
10 (水)	減量 米粉入りパン カレーうどん ん コーンサラダ 牛乳	こめこいりパン うどん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	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 きゅうり ホールコーン
11 (木)	麦ごはん いかごぼう ほんじる盆汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	いか あぶらあげ みさとみそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	ごぼう なす えだまめ
12 (金)	ロールパン さけのムニエル こ粉ふきいも ミネストローネ ぎゅうにゅう牛乳	ロールパン こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
16 (火)	麦ごはん こめこ米粉のカレー フレンチサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ 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	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり

◆この献立は予定献立であり、食料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。