

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		食体を作る食品(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 (金)	ロールパン しいらのトマトソースかけ 豆乳チャウダー 牛乳	ロールパン ごめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	しいら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマトに にんじん	にんにく セロリー たまねぎ しめじ
5 (火)	麦ごはん ごぼうのドライカレー 大豆サラダ 牛乳	ごめ おおむぎ ごめこ さとう	しよくぶつゆ マヨネーズ ふうたドレッシング	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ ごぼう ホールコーン
6 (水)	ロールパン あじのマリネ マカロニスープ 牛乳	ロールパン ごめこ さとう マカロニ	しよくぶつゆ	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
7 (木)	麦ごはん いわしの甘露煮 沢煮焼 かつほ 牛乳	ごめ おおむぎ さとう でんぶん		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん つぼつけ ごんにやく
8 (金)	ロールパン ツナコロッケ 豆腐スープ 牛乳	ロールパン じゃがいも ごむぎこ パンこ	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	まぐるオイルづけ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし
11 (月)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツともやしのしそあえ ツナふりかけ 牛乳	ごめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく たまご こうやどうふ まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	ほしいたけ いとごんにやく もやし たまねぎ キャベツ
12 (火)	麦ごはん さわらの南部焼き おからの炒り煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	ごめ おおむぎ さとう	くるごま しよくぶつゆ	さわら とりにく おから かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	いとごんにやく ほしいたけ ごぼう もやし
13 (水)	お茶ときな粉の揚げパン とりなはんうどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン うどん さとう	しよくぶつゆ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いせちゃ	たまねぎ キャベツ
14 (木)	麦ごはん さけのしょうが焼き 厚揚げのみそ汁 こんにやくの土佐煮 牛乳	ごめ おおむぎ さとう		さけ あつあげ あわせみそ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ もやし ごんにやく
15 (金)	黒糖パン ほきのバーベキューソースかけ じゃが芋のバター煮 湯葉と青菜のスープ 牛乳	こくとうパン ごめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ バター	ほき ゆば	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ
16 (土)	麦ごはん 米粉のカレー コールスロー 牛乳	ごめ おおむぎ じゃがいも ごめこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ
19 (火)	麦ごはん さばの一味焼き とろろ昆布汁 あいまぜ 牛乳	ごめ おおむぎ さとう ふ	ごま	さば	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう ほしいたけ
20 (水)	米粉入りパン 津ぶっこグラタン 大根と白菜のスープ 牛乳	ごめこいりパン ごむぎこ マカロニ パンこ	しよくぶつゆ バター	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ だいこん はくさい
21 (木)	麦ごはん まさご揚げ みそ汁 しそとごまのふりかけ 牛乳	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	とうふ いとかまぼこ とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな しそ	たまねぎ もやし しめじ
22 (金)	ロールパン 白菜と肉団子のスープ 大学芋 牛乳	ロールパン でんぶん さつまいも さとう	しよくぶつゆ くるごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほしいたけ はくさい
25 (月)	吹き寄せごはん 白みそ汁 金時豆の甘露煮 牛乳	ごめ おおむぎ さつまいも さとう	しよくぶつゆ	とりにく しろみそ あぶらあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しめじ だいこん はくさい
26 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスウ みかん 牛乳	ごめ 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 みかん
27 (水)	黒糖パン 津ギョウザ トックスープ 牛乳	こくとうパン ぎょうざのかわ トック	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが
28 (木)	麦ごはん みそおでん 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	ごめ おおむぎ さとう さといも	ごま	あかみそ あげボール あつあげ がんもどき ずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごんにやく だいこん もやし
29 (金)	減糖ロールパン 和風スパゲッティ 大根サラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ほしいたけ だいこん

◆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て手を洗い、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 はとくにいていねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。