

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
9 (木)	麦ごはん ぶりの煮付け 雑煮 牛乳	ごめ おおむぎ さとう さといも もち		ぶり とりにく あぶらあげ いっきみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが だいこん はくさい
10 (金)	減量ロールパン イタリアンスパゲッティ 大豆サラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しょくぶつゆ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	セロリー しょうが たまねぎ キャベツ
14 (火)	麦ごはん ポークカレー 大根サラダ 牛乳	ごめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう くまわかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリー だいこん たまねぎ
15 (水)	黒糖パン 豆乳チャウダー アレッタサラダ 牛乳	こくとうパン じゃがいも さとう ごめこ	しょくぶつゆ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アレッタ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
16 (木)	鶏と野菜のそぼろ丼(麦ごはん) れんこんのあえもの 黒豆 牛乳	ごめ おおむぎ さとう	ごま マヨネーズ ふうた しょうが	とりにく とうふ くるだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ れんこん キャベツ
17 (金)	米粉入りパン しいらのパーベキューソースかけ ABCスープ 牛乳	ごめこいりパン ごめこ でんぶん さとう マカロニ	しょくぶつゆ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
20 (月)	麦ごはん 筑前煮 ごまあえ ひじきふりかけ 牛乳	ごめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ ごま ごまあえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが れんこん ごんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ
21 (火)	麦ごはん いかのかりん揚げ みも汁 白菜と水菜のおかかあえ 牛乳	ごめ おおむぎ でんぶん	しょくぶつゆ	いか あかみそ あぶらあげ とうふ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ みずな	はくさい
22 (水)	ロールパン さばのカレー揚げ ミネストローネ いちごジャム 牛乳	ロールパン ごめこ じゃがいも でんぶん いちごジャム	しょくぶつゆ	さば ベーコン しるいんげんまめ	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
23 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンズウ 牛乳	ごめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しょくぶつゆ ごまあえ	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
24 (金)	ロールパン さわらフライのトマトソースかけ 野菜スープ 牛乳	ロールパン ごむぎこ パンこ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	たまねぎ キャベツ
27 (月)	ジャンバラヤ かぶと白菜のスープ ヨーグルト 牛乳	ごめ おおむぎ じゃがいも	しょくぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ かぶ はくさい
28 (火)	麦ごはん さけととうふの炒り煮 すいとん 牛乳	ごめ おおむぎ さといも でんぶん ごむぎこ	ごまあえ	さけ とうふ あぶらあげ しるみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	はくさい にんにく たまねぎ しょうが
29 (水)	ロールパン ツナコロッケ 春雨スープ 牛乳	ロールパン じゃがいも ごむぎこ パンこ はるさめ	しょくぶつゆ ごまあえ	まぐるオイルづけ 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
30 (木)	麦ごはん ししゃものから揚げ 切干大根の含め煮 ほうれん草ともやしの磯香あえ 牛乳	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん ほうれん草	きりほしだいこん いとごんにやく もやし
31 (金)	ロールパン チリコンカーン 花野菜サラダ 牛乳	ロールパン さとう	しょくぶつゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ カリフラワー

◆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。