

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
3 げつ (月)	ちらしずし すまし汁 三色団子 牛乳	こめ おおむぎ さとう さんしょくだんご		とりにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ かんぴょう れんこん しめじ
4 か (火)	麦ごはん 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 小松菜とキャベツのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ ごま	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ
5 すい (水)	黒糖パン 中華春雨スープ 牛乳	こくとうパン でんぶん ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら しょくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	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 もやし
6 もく (木)	麦ごはん 豆腐のピリ辛煮 ひじきサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ やきどうふ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ ホールコーン
7 きん (金)	米粉入りパン さけの黄金チーズ焼き 粉ふきいも キャベツのスープ 牛乳	こめこいりパン こめこ じゃがいも		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	クリームコーン ホールコーン たまねぎ キャベツ
10 げつ (月)	麦ごはん ポークカレー ドレッシングサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
11 か (火)	麦ごはん さばの南部焼き じゃがいものみそかんばんら風 沢煮椀 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん	くろごま ごまあぶら	さば あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく
12 すい (水)	減量ロールパン 焼きそば セサミビーンズ 牛乳	ロールパン やきそばめん でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	ぶたにく 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	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
13 もく (木)	麦ごはん しいらのから揚げ 三色あえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん こめこ	しょくぶつゆ	しいら あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし
14 きん (金)	ロールパン さわらのハーブグリル カチャトーラ 牛乳	ロールパン パンこ さとう	しょくぶつゆ	さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに パセリ バジル	にんにく たまねぎ しめじ
17 げつ (月)	麦ごはん ヤンニョムチキン チャブチエ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ	しょくぶつゆ ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ
18 か (火)	赤飯 ぶりの照り焼き あおさ汁 おひたし 牛乳	こめ もちごめ		ぶり あずき どうふ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし

◆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。

