

日 曜	牛 乳	主 食	献 立 名	食 品 名					
				エネルギーになる食品(き)		からだつく体を作る食品(あか)		からだちょうしと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 すい (水)		むぎ 麦ごはん	さばの塩焼き おからの炒り煮 ごまあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さば とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	いとこんにやく ほししいたけ ごぼう もやし
10 ちく (木)		げんりよう 減量 ロールパン	スパゲッティミートソース キャベツと小松菜のサラダ	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン
11 きん (金)		むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
14 げつ (月)		むぎ 麦ごはん	ポークカレー ドレッシングサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	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
15 か (火)		せきほん 赤飯	さわらの照り焼き キャベツのしそあえ わかたけ汁 若竹汁	こめ もちごめ	くろごま	あずき さわら	ぎゅうにゅう わかめ	しそこ にんじん	しょうが キャベツ たけのこ えのきたけ
16 すい (水)		むぎ 麦ごはん	肉じゃがのうま煮 青菜とちくわのぬた 焼きのり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく ちくわ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
17 ちく (木)		こめこい 米粉入りパン	セルフツナサンド 豆乳チャウダー ぶどうゼリー	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ しめじ ぶどうゼリー
18 きん (金)		むぎ 麦ごはん	さけのバーベキューソースかけ ごま塩キャベツ 春雨スープ	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごま	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし
21 げつ (月)		むぎ 麦ごはん	チリコンカーン ひじきサラダ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	きんときまめ ぎゅうにく ベーコン まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン
22 か (火)		むぎ 麦ごはん	このあ お好み揚げ はる 春だいのみそ汁 つぼ漬	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん	しよくぶつゆ	いか あぶらあげ かつおぶしけずり あわせみそ	ぎゅうにゅう あおさこ わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが だいこん つぼづけ
23 すい (水)		むぎ 麦ごはん	さわらの白みそ焼き キャベツの梅風味あえ 五目汁	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さわら しろみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ ねりうめ たまねぎ もやし
24 ちく (木)		こくとう 黒糖パン	ポテトグラタン キャベツと小松菜のスープ	こくとうパン じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ
25 きん (金)		むぎ 麦ごはん	いわしのから揚げ はるやさい 春野菜の煮物 おかかあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	とりにく あつあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ほうれんそう	しょうが たけのこ ふき もやし
28 げつ (月)		むぎ 麦ごはん	はっぽうさい 八宝菜 セサミビーンズ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく いか だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ
30 すい (水)		むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のアングレーズ やさい 野菜スープ	こめ おおむぎ 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 しめじ キャベツ

◆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。