

日 よ 日 (曜)	牛 乳	主 食 パ ン ご は ん	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
2 (火)		麦飯	いかのかりん揚げ みそ汁 乾パン(ごま入り)	ごめ おおむぎ でんぶん かんパン	しよくぶつゆ	いか あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし
3 (水)		麦飯	焼きししゃも 豚肉と野菜の炒め物 ひじきふりかけ	ごめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ いとこんにやく
4 (木)		ロールパン	スロッピージョーサンド(セルフ) じゃがいものポタージュ ぶどうゼリー	ロールパン さとう パンこ じゃがいも ごめこ	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 たまねぎ セロリー ぶどうゼリー
5 (金)		麦飯	冷奴 肉じゃがのうま煮 チンゲン菜とキャベツのごまあえ	ごめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく
8 (月)		麦飯	とりごぼろ とうがん汁 たくあん漬	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼろ しめじ とうがん たくあんづけ
9 (火)		麦飯	さけのしょうが焼き 五目豆 キャベツのしそあえ	ごめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さけ だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しそこ	しょうが ごぼろ こんにやく キャベツ ほししいたけ
10 (水)		麦飯	豆腐のピリ辛煮 パンサンスー	ごめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく やきどうふ	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
11 (木)		ロールパン	ツナとマカロニのグラタン キャベツとコーンのスープ いちごジャム	ロールパン ごむぎこ マカロニ パンこ いちごジャム	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ
12 (金)		麦飯	ちくわのおおさ揚げ こんにやくとピーマンの炒め煮 おひたし	ごめ おおむぎ ごめこ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ちくわ ぶたにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ピーマン ごまつな	つきこんにやく キャベツ
16 (火)		麦飯	チキンカレー フレンチサラダ	ごめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく	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 きゅうり
17 (水)		麦飯	さわらの竜田揚げ 高野豆腐とひじきの煮物 ごま塩キャベツ	ごめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	さわら とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ いとこんにやく キャベツ
18 (木)		減量ロールパン	焼きそば セサミピーズ	ロールパン ちゅうかめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ 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	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
19 (金)		麦飯	しいらのカレー風味焼き 野菜スープ きゅうりの浅漬	ごめ おおむぎ じゃがいも	マヨネーズふうど レッシング	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり
22 (月)		減量麦飯	みそ焼きうどん ごまスープ	ごめ おおむぎ さとう うどん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ ほししいたけ
24 (水)		麦飯	ビビンバ 豆腐とわかめのスープ	ごめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし
25 (木)		黒糖パン	さわらのパン粉焼き 粉ふきいも トマトのスープ	こくとうパン パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ	さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに パセリ	たまねぎ キャベツ
26 (金)		麦飯	厚揚げとうろす卵の甘酢あん ナムル	ごめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ
29 (月)		麦飯	大豆のチリソース煮 小松菜サラダ	ごめ おおむぎ ごめこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに ごまつな	にんにく たまねぎ エリンギ コーン キャベツ
30 (火)		麦飯	サーモンフライ 添えレタス 五目汁	ごめ おおむぎ ごむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レタス ごぼろ たまねぎ つきこんにやく

◆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きましょう。
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。