

| 日 期 | 牛 乳 | 主 食 | 献 立 名 | 献立名 | | | | | |
|-----------|--------|--------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|---|
| | | | | 基本メニューになる献立(※) | | 献立名(※) | | 献立名(※) | |
| | | | | たんぱく質が多い | 繊維が多い | たんぱく質が多い | 繊維が多い | たんぱく質が多い | |
| 1 (水) | | ごはん 小麦粉 (麦飯) | いもごはん さばの塩焼き 豚汁 | ごめ おおむぎ さつまいも | くろごま | さば ぶたにく あわせみそ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | ごぼう こんにゃく だいこん |
| 2 (木) | | 米粉入りパン | さわらのバーベキューソースかけ ポトフ | ごめ でんぶん さとう じゃがいも | しよくぶつゆ | さわら ぶたにく | ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ |
| 3 (金) | | 小麦粉 麦飯 | 豆腐のみそかけ 芋煮 香味漬 | ごめ おおむぎ さとう さといも | しよくぶつゆ | とうふ あかみそ ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう こんにゃく しめじ キャベツ しょうが |
| 6 (月) | | 小麦粉 麦飯 | 八宝菜 フライビーンズ | ごめ おおむぎ さとう でんぶん | しよくぶつゆ | ぶたにく うずらたまご だいず | ぎゅうにゅう | にんじん | ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ |
| 7 (火) | | 減量麦飯 | カレーうどん きわかめサラダ | ごめ おおむぎ うどん でんぶん さとう | しよくぶつゆ | とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう きわかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ |
| 8 (水) | | 小麦粉 麦飯 | いわしのから揚げ じゃがいものそぼろ煮 しそあえ | ごめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも | しよくぶつゆ | とりにく | ぎゅうにゅう いわし | にんじん しそこ | しょうが いとこんにゃく ほししいたけ たまねぎ キャベツ |
| 9 (木) | | ロールパン | 秋のにぎわいシチュー ツナサラダ | ロールパン さつまいも ごめこ さとう | しよくぶつゆ | とりにく まぐろオイルづけ | ぎゅうにゅう | にんじん | セロリー たまねぎ しめじ キャベツ |
| 10 (金) | | 小麦粉 (麦飯) | まつりずし 白みそ汁 シロモチくん | ごめ おおむぎ さとう つきみだんご | | とりにく あぶらあげ れんこん 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 かんぴょう れんこん たまねぎ |
| 14 (火) | | 小麦粉 麦飯 | とりのから揚げ ナムル ワンタンスープ | ごめ おおむぎ さとう でんぶん ワンタンのかわ | しよくぶつゆ ごまあぶら | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん ねぎ | しょうが にんにく もやし ほししいたけ たまねぎ |
| 15 (水) | | 小麦粉 麦飯 | さばの生姜風味焼き まごもたけのきんぴら 小松菜ともやしの熨香あえ | ごめ おおむぎ さとう | しよくぶつゆ ごまあぶら | さば ぶたにく | ぎゅうにゅう のり | にんじん ごまつな | しょうが まごもたけ いとこんにゃく もやし |
| 16 (木) | | 黒糖/パン | 厚揚げのグラタン マカロニスープ | ごくとろパン マカロニ | しよくぶつゆ | ぶたにく あつあげ ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん | たまねぎ キャベツ |
| 17 (金) | | 小麦粉 麦飯 | さけの照り焼き 切干大根の含め煮 ほうれんそうのごまあえ | ごめ おおむぎ さとう | しよくぶつゆ ごま | さけ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | しょうが きりぼしだいこん いとこんにゃく もやし |
| 20 (月) | | 小麦粉 麦飯 | おから入りミートローフ 野菜スープ | ごめ おおむぎ さとう じゃがいも | | ぶたにく おから ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ |
| 21 (火) | | 小麦粉 麦飯 | さわらの一味焼き ひじきとじゃがいもの炒め煮 キャベツの甘酢漬 | ごめ おおむぎ さとう じゃがいも | しよくぶつゆ ごまあぶら | さわら とりにく | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | つきこんにゃく キャベツ |
| 22 (水) | | 小麦粉 麦飯 | 厚揚げのみそいため 卵スープ | ごめ おおむぎ さとう でんぶん | しよくぶつゆ | ぶたにく あつあげ あかみそ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ こんにゃく えのきたけ |
| 23 (木) | | 減量ロールパン | わふうスパゲッティ ドレッシングサラダ ヨーグルト | ロールパン スパゲッティ さとう | しよくぶつゆ | ぶたにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ねぎ | たまねぎ しめじ ほししいたけ キャベツ |
| 24 (金) | | 小麦粉 麦飯 | かつおのあまからめ けんちん汁 キャベツの浅漬 | ごめ おおむぎ でんぶん さとう | しよくぶつゆ | かつお あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | しょうが ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ |
| 27 (月) | | 小麦粉 麦飯 | チキンカレー だいこんサラダ | 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 まぐろオイルづけ | 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 だいこん |
| 28 (火) | | 小麦粉 麦飯 | いかのあおさあげ ごまつなとしめじのあえもの まごもたけのみそ汁 | ごめ おおむぎ でんぶん ごめこ | しよくぶつゆ | いか あぶらあげ あわせみそ | ぎゅうにゅう あおさ わかめ | ごまつな にんじん ねぎ | もやし しめじ たまねぎ まごもたけ |
| 29 (水) | | 小麦粉 麦飯 | あじのごまだれ焼き チンゲン菜の辛子しょうゆ和え 五目汁 | ごめ おおむぎ | マヨネーズふう ドレッシング ごま | あじ とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん ねぎ | もやし たまねぎ だいこん |
| 30 (木) | | ロールパン | ポークビーンズ ごぼうサラダ みかん | ロールパン じゃがいも さとう | しよくぶつゆ マヨネーズふう ドレッシング | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく セロリー たまねぎ ごぼう キャベツ みかん |
| 31 (金) | | 小麦粉 麦飯 | 津ギョウザ 春雨スープ | ごめ おおむぎ でんぶん ぎょうざのかわ はるさめ | ごまあぶら しよくぶつゆ | ぶたにく | 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 |

◆この献立は予定献立であり、食料の流通の事情等により、変更することがあります。

食卓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す。
給食 食卓の人 はとくに洗いぬい手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。