

| 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) | | からだづく体を作る食品(あか) | | からだちよよし、どの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 |
| 4 火 | | むぎめし 麦飯 | かつおの角煮 ごまあえ 赤だしのみそ汁 | こめ おおむぎ さとう | ごま | かつお あぶらあげ あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | しょうが キャベツ もやし たまねぎ |
| 5 水 | | むぎめし 麦飯 | さばの塩焼き おからの炒り煮 ほうれん草のおひたし | こめ おおむぎ さとう | しょくぶつゆ | さば とりにく おから | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ほうれんそう | ごぼう ほししいたけ もやし |
| 6 木 | | こめこい 米粉入りパン | はくさい、にくだんご 白菜と肉団子のスープ だいげいも 大学芋 | こめこいりパン でんぶん さつまいも さとう | しょくぶつゆ くろごま | とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい |
| 7 金 | | むぎめし 麦飯 | ちくわのあおさ揚げ きんときまめ あまに いしかりじる 金時豆の甘煮 石狩汁 | こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも | しょくぶつゆ | ちくわ きんときまめ さけ しろみそ | ぎゅうにゅう あおさ | にんじん ねぎ | だいこん こんにやく はくさい |
| 10 月 | | むぎめし 麦飯 | こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ れんごんのあえもの や 焼きのり | こめ おおむぎ さとう | | とりにく たまご こうやどうふ まぐるオイルづけ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ねぎ | ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく れんこん キャベツ |
| 11 火 | | むぎめし 麦飯 | いかの甘辛揚げ だいず いそに 大豆の磯煮 しそあえ | こめ おおむぎ でんぶん さとう | しょくぶつゆ | いか だいず さつまあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん しそ | いとこんにやく ごぼう キャベツ もやし |
| 12 水 | | むぎめし 麦飯 | にく 肉じゃが なつとう こまつな いそか 納豆みそ 小松菜の磯香あえ | こめ おおむぎ さとう じゃがいも | しょくぶつゆ | ぶたにく なつとう あかみそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん こまつな | ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ |
| 13 木 | | こくとう 黒糖パン | チンジュワズ ワンタンスープ | こくとうパン でんぶん もちごめ ワンタンのかわ | ごまあぶら | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん チンゲンサイ | しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし |
| 14 金 | | むぎめし 麦飯 | て 手づくりツナコロッケ そ 添えレタス ゆば 湯葉のスープ | こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ | しょくぶつゆ | まぐるオイルづけ ゆば | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ レタス |
| 17 月 | | むぎめし 麦飯 | どうふ マーボー豆腐 パンサンスー | こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ | ごまあぶら | ぶたにく あかみそ とうふ | 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 |
| 18 火 | | むぎめし (麦飯) | キムタクごはん トックスープ ヨーグルト | こめ おおむぎ トック | ごまあぶら ごま | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ねぎ チンゲンサイ | キムチ たくあんづけ たまねぎ |
| 19 水 | | むぎめし 麦飯 | きびなごのからあげ さいとも だいこん 里芋と大根のそぼろ煮 白菜漬 | こめ おおむぎ こめこ でんぶん さとう さいとも | しょくぶつゆ | とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう きびなご | にんじん | しょうが にんにく だいこん はくさい |
| 20 木 | | げんりょう (減量ロールパン) | お茶ときな粉の揚げパン しのだ 信田うどん キャベツの甘酢漬 | ロールパン さとう うどん | しょくぶつゆ | きなこ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ちゃ | たまねぎ キャベツ |
| 21 金 | | むぎめし 麦飯 | かんろに いわしの甘露煮 ふたじる はくさい あお 豚汁 白菜の青じそあえ | こめ おおむぎ さとう | | ぶたにく あわせみそ | ぎゅうにゅう いわし | にんじん こまつな あおじそ | しょうが ごぼう こんにやく だいこん はくさい |
| 22 土 | | (麦飯) | 吹き寄せごはん 玄米団子汁 みかん | こめ おおむぎ さつまいも げんまいだんご | しょくぶつゆ | とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | しめじ だいこん みかん |
| 26 水 | | 麦飯 | ポークカレー キャベツとブロッコリーのサラダ | 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 ブロッコリー | しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ |
| 27 木 | | ロールパン | セルフツナサンド きのこのチャウダー | ロールパン じゃがいも こめこ | マヨネーズふう ドレッシング しょくぶつゆ | まぐるオイルづけ ベーコン | 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 エリンギ |
| 28 金 | | むぎめし 麦飯 | しる さわらの白みそ焼き こまつな 小松菜のおかかあえ 五目汁 | こめ おおむぎ さとう | しょくぶつゆ | さわら しろみそ かつおぶしけずり ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん ねぎ | もやし たまねぎ 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、三角巾、マスクをつけましょう。