

日 よ 日 (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしゅく 主食 ごはん・パン	こん 献	だて 立	めい 名	しゅく 食 ひん 品 めい 名					
						しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品（き）		からだ おもに体をつくるもとになる食品（あか）		からだ　ちょうし　ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり）	
1 (水)		むぎごはん	きのこカレー だいこんサラダ			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 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 しめじ エリンギ だいこん コーン
2 (木)		むぎごはん	さわらのてりやき きりぼしだいこんのふくめに ほうれんそうのごまあえ			こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さわら 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 いとこんにやく もやし
3 (金)		むぎごはん	いかのあおさあげ こまつなとしめじのあえもの まこもたけのみそしる			こめ おおむぎ でんぱん こめこ	しよくぶつゆ	いか あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	こまつな にんじん ねぎ	もやし しめじ たまねぎ まこもたけ
6 (月)		むぎごはん	とうふのみそかけ いもに こうみづけ			こめ 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 こんにやく しめじ ねぶかねぎ キャベツ しょうが
7 (火)		ロールパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ			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 まぐろオイルづけ	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 コーン
8 (水)		むぎごはん	つぎょうざ はるさめスープ			こめ おおむぎ 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 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
9 (木)		しろごはん	まつりずし しろみそしる しろもちくん			こめ さとう つきみだんご		とりにく とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ れんこん たまねぎ
10 (金)		しろごはん	いわしのかんろに じゃがいものそぼろに しそあえ			こめ 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 いとこんにやく ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし
14 (火)		こめこいり パン	あきのにぎわいシチュー ツナサラダ			こめこいりパン さつまいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ バター	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 なましいたけ キャベツ
15 (水)		むぎごはん	かつおのごまからめ まこもたけのきんぴら いそかあえ			こめ おおむぎ でんぱん こめこ さとう	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが まこもたけ いとこんにやく もやし
16 (木)		むぎごはん	おからいりミートローフ そえキャベツ やさいスープ			こめ おおむぎ さとう じゃがいも		ぶたにく ぎゅうにく おから ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ
17 (金)		しろごはん	さつまいもごはん さばのいちみやき ぶたじる			こめ さつまいも	くろごま	さば ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく だいこん はくさい
20 (月)		むぎごはん	しいらのヤンニョムソースかけ ナムル とうふスープ			こめ おおむぎ でんぱん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	しいら ぶたにく とうふ	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 たまねぎ しめじ
21 (火)			遠足のため、給食はありません								
22 (水)		むぎごはん	さわらのなんぶやき ひじきとじゃがいものいために たくあんのあえもの			こめ おおむぎ さとう じゃがいも	くろごま しよくぶつゆ ごまあぶら	さわら とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン こまつな	こんにやく キャベツ たくあんづけ
23 (木)		むぎごはん	あつあげのみそいため たまごスープ			こめ おおむぎ さとう でんぱん	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	こんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ
24 (金)		むぎごはん	まさごあげ あおさのみそしる つぼづけ			こめ おおむぎ でんぱん さとう	しよくぶつゆ	とうふ えび とりにく あわせみそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし つぼづけ
27 (月)		むぎごはん	とりのからあげ ちゅうかあえ わかめスープ			こめ おおむぎ でんぱん	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな 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
28 (火)		こくとうパン	さけのバーベキューソースかけ ポトフ			こくとうパン こむぎこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	さけ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ
29 (水)		むぎごはん	まこもたけとまいたけのたきこみごはん まこもいりつくね みずぎみそのみそしる			こめ おおむぎ パンこ でんぱん さとう	ごま しよくぶつゆ	まぐろオイルづけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	まこもたけ まいたけ しょうが たまねぎ もやし みかん
30 (木)		むぎごはん	カレーうどん まめれんこん			こめ おおむぎ うどん でんぱん さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん
31 (金)		むぎごはん	さばのしょうがに けんちんじる キャベツのあさづけ			こめ おおむぎ さとう	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん こんにやく しめじ キャベツ

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。