



日 (曜)	献立名	食品名(つかうたべもの)					
		おつちから 熱や力になる食品(き)		ちいこほね 血や肉・骨になる食品(あか)		からだを 体の調子を整える食品(みどり)	
6 (木)	山菜手巻きすし てまきのり 白みそ汁 ちまき 牛乳	こめ おおむぎ さとう ちまき	しよくぶつゆ ごま あぶら	ぎゅうにく とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごぼう ねぎ ほしいたけ たけのこ たまねぎ	ふき
7 (金)	遠足(雨でも給食はありません)						
10 (月)	麦ごはん ビビンバ トックスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう トック	しよくぶつゆ ごま あぶら	ぎゅうにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
11 (火)	麦ごはん 焼きシヤモ 肉じゃがのうま煮 キャベツともやしのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく けずりぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ほしいたけ こんにやく たまねぎ キャベツ もやし
12 (水)	ロールパン イワシのから揚げ キャベツとコーンのスープ いちごジャム 牛乳	ロールパン でんぶん いちごジャム	しよくぶつゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン
13 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 中華コーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ サラダこんにやく
14 (金)	米粉入りパン ポテトグラタン 野菜スープ 牛乳	こめ 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 チーズ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ
17 (月)	麦ごはん サバの白みそ焼き 豆腐汁 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ	しよくぶつゆ	さば しろみそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそこ	ごぼう こんにやく たけのこ キャベツ もやし
18 (火)	麦ごはん いかの磯部揚げ ごま酢あえ 若竹煮 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	イカ あつあげ	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	にんじん	キャベツ もやし たけのこ
19 (水)	減糖ロールパン スパゲッティナポリタン 小松菜サラダ 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ソーセージ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	ピーマン ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
20 (木)	麦ごはん ポークカレー スナッペンとうのサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも ごま ごまご さとう	しよくぶつゆ ごま	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 キャベツ にんにく セロリー たまねぎ スナッペンとう
21 (金)	黒糖パン シイラのムニエル カレー粉ふきいも ABCスープ 牛乳	こくとろパン こめ じゃがいも マカロニ	しよくぶつゆ	シイラ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
24 (月)	麦ごはん 厚揚げのみそいため 小松菜と切り干し大根のサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ マネズミふう ドレッシング	ぶたにく あつあげ あかみそ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん
25 (火)	麦ごはん カツオのから揚げ ごまあえ みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ ごま	かつお あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ
26 (水)	ロールパン アジのトマトソースかけ じゃがいものポターージュ 牛乳	ロールパン こめ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマトに にんじん	たまねぎ しめじ セロリー
27 (木)	麦ごはん 豆腐の中華煮 はるさめの中華サラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく かいばしら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ もやし ほしいたけ
28 (金)	お茶ときな粉の揚げパン 信田うどん 香味漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ ごま	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが
31 (月)	麦ごはん サワラの南部焼き 大豆の磯煮 からしあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	サワラ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	いとこんにやく ごぼう もやし

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。