

日 (曜)	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)		からだちようし との 体の調子を整える食品 (みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しょうがが多い	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
1 (金)	ロールパン ひじきサラダ	ポークビーンズ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しょうがぶつゆ	ぶたにく だいず まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン
4 (月)	むぎ 麦ごはん みずな 水菜サラダ	ポークカレー 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうがぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
5 (火)	むぎ 麦ごはん ごもく 五目きんぴら	いかのゆず風味 とうふ 豆腐のみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しょうがぶつゆ ごまあぶら	いか ぶたにく とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう たまねぎ いとこんにやく えのきたけ ゆず
6 (水)	ロールパン はくさい 白菜スープ	マカロニグラタン 牛乳	ロールパン こむぎこ マカロニ パンこ	しょうがぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ はくさい
7 (木)	むぎ 麦ごはん キャベツのおかかあえ	みそおでん 牛乳	こめ おおむぎ さとう さといも		あかみそ あつあげ あげボール うずらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	こんにやく だいこん こまつな キャベツ
8 (金)	こめこい 米粉入りパン ミネストローネ	さけのムニエル 手作りりんごジャム 牛乳	こめこいりパン こめこ さとう	しょうがぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ りんご
11 (月)	むぎ 麦ごはん のっぺい汁	さばのみそ煮 はくさいづけ 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま	さば あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん こんにやく はくさい
12 (火)	むぎ 麦ごはん ほうれん草ともやしのごまあえ	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうがぶつゆ ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こんにやく たまねぎ もやし
13 (水)	こくとう 黒糖パン アレッタと大豆のサラダ	サーモンチャウダー 牛乳	こくとうパン じゃがいも こめこ さとう	しょうがぶつゆ	さけ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
14 (木)	むぎ 麦ごはん おからの炒り煮	焼きししゃも れんこんのあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうがぶつゆ	とりにく おから まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう ししゃも	いとこんにやく ほししいたけ ごぼう れんこん キャベツ
15 (金)	ロールパン いかごぼう	しのだ 信田うどん 牛乳	ロールパン うどん でんぷん さとう	しょうがぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう
18 (月)	チキンライス じゃがいものポターージュ	みかん 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ	しょうがぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ セロリー みかん
19 (火)	むぎ 麦ごはん とうじ 冬至かぼちゃ	さわらの南部焼き すまし汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	さわら とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ だいこん しめじ
20 (水)	ロールパン かぶのポトフ	フライドチキン ヨーグルト 牛乳	ロールパン でんぷん こめこ じゃがいも	しょうがぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ かぶ

◆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ひましょう。
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、ぼうし、マスクをつけましょう。