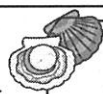


日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		体を作る食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	おとしほが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
11 (木)	げんりよむぎ 減量 麦ごはん まつかぜや 松風焼き くろまめ 黒豆 ぞうに 雑煮 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう もち	ごま	とりにく あかみそ おから くろまめ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい
12 (金)	ロールパン さわらのバーベキューソースかけ ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ	ロールパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	さわら ソーセージ	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
15 (月)	むぎ 麦ごはん しおや さばの塩焼き こまつな 小松菜のごまあえ じる けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ	ごま しよくぶつゆ	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにやく だいこん
16 (火)	むぎ 麦ごはん チキンストロガノフ ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ エリンギ
17 (水)	げんりよ 減量ロールパン や 焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 セサミビーンズ	ロールパン やきそばめん でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく かつおぶしけずり だいた	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
18 (木)	むぎ 麦ごはん とうふ 豆腐のみそかけ にく 肉じゃがのうま煮 に 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく
19 (金)	こめこい 米粉入りパン しらいと 白糸だらのハーブグリル はくさい 白菜スープ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいパン パンこ いちごジャム	オリーブゆ	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい
22 (月)	むぎ 麦ごはん かしわのじゅんじゅん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものおかかまぶし	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	とりにく やきどうふ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ いとこんにやく ねぶかねぎ にんにく
23 (火)	むぎ 麦ごはん ししゃもの天ぷら ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのしそあえ ぶたじる 豚汁	こめ おおむぎ こむぎこ	しよくぶつゆ	ぶたにく とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	しそこ にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにやく だいこん
24 (水)	こめこい 米粉入りパン さい に ホタテとチンゲン菜のクリーム煮 だいた 大豆サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいパン こめこ さとう	しよくぶつゆ	ほたてかいばしら だいた	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	セロリー たまねぎ キャベツ
25 (木)	げんりよ 減量 麦ごはん しおや さけの塩焼き すいとん たくあん漬 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ		さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たくあんづけ
26 (金)	ロールパン ゆーりんちー 油淋鶏 あおな とうふ 青菜と豆腐のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぶかねぎ
29 (月)	むぎ 麦ごはん こめこ 米粉のカレー きりほしだいこん 切りほしだいこんのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう こめこ じゃがいも	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	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きりほしだいこん
30 (火)	むぎ 麦ごはん あ いかのかりん揚げ そう はくさい ほうれん草と白菜のごまあえ いも じゃがいも しる さつま芋のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん こめこ さつまいも	しよくぶつゆ ごま	いか あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい
31 (水)	こくとう 黒糖パン とうふ 豆腐のグラタン ふゆやさい 冬野菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく やきどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん はくさい

◆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。

◆食事の前には必ずせっけんてで手を洗い、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、ぼうし、マスクをつけましよう。



ほっかいどう もりまち から、ほたて貝柱を学校給食用に無償で提供していただきました。ほたてとチンゲン菜のクリーム煮にします。味 わっていただきます。