

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	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
1 (木)	麦ごはん けんちん汁 いわしの甘露煮 白菜漬 牛乳	こめ さとう	しよくぶつゆ ごま	あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう こんにやく だいこん はくさい
2 (金)	セルフフランクドッグ(ロールパン) 冬野菜のポトフ 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも		ポークフランク ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん
5 (月)	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 さわらの照り焼き 白菜と水菜の即席漬 牛乳	こめ じゃがいも さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごま	さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが たまねぎ はくさい
6 (火)	麦ごはん 拌三絲 マーボー豆腐 牛乳	こめ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかみそ	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
7 (水)	米粉入りパン ドレッシングサラダ クリームシチュー 牛乳	こめ じゃがいも ごむぎこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ
8 (木)	麦ごはん ひじきの炒り煮 わかさぎのからあげ キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき	にんじん しそ	しょうが ごぼう いとこんにやく キャベツ もやし
9 (金)	黒糖パン さつまいもとれんこんのチップス 白菜と肉団子のスープ 牛乳	こくとうパン でんぶん さつまいも	しよくぶつゆ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい れんこん
13 (火)	麦ごはん キャベツとなばなのおかかあえ 筑前煮 ツナふりかけ 牛乳	こめ さとう	しよくぶつゆ	とりにく ちくわ かつおぶしけずり まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	しょうが こんにやく れんこん ほししいたけ キャベツ
14 (水)	減量ロールパン 豆腐スープ あんかけ焼きそば 牛乳	ロールパン ちゅうかめん さとう でんぶん	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ
15 (木)	麦ごはん カレースープ さわらの照りマヨ焼き ほうれん草ともやしのごまあえ 牛乳	こめ じゃがいも	マヨネーズふうドレッシング ごま	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし
16 (金)	ロールパン キャベツのスープ ツナコロッケ 牛乳	ロールパン じゃがいも ごむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
19 (月)	麦ごはん フレンチサラダ ポークカレー 牛乳	こめ じゃがいも ごむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	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 キャベツ
20 (火)	麦ごはん みそ汁 ちくわのあおさ揚げ 香味漬 牛乳	こめ ごめこ でんぶん じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	ちくわ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが
21 (水)	米粉入りパン 野菜スープ マカロニグラタン 牛乳	こめ ごむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ
22 (木)	麦ごはん 納豆みそ 一口おでん 牛乳	こめ さとう	しよくぶつゆ	あつあげ あげボール うずらたまご ぶたにく なっとう あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく だいこん
26 (月)	ひじきごはん 大根と白菜のみそ汁 牛乳	こめ さとう	しよくぶつゆ	とりにく あぶらあげ あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん はくさい
27 (火)	麦ごはん 切干大根の煮物 さばの塩焼き 磯香あえ 牛乳	こめ さとう	しよくぶつゆ	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草	いとこんにやく きりぼしだいこん ほししいたけ もやし
28 (水)	きな粉揚げパン(減量ロールパン) とりなんばんうどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
29 (木)	麦ごはん ごぼうサラダ 八宝菜 牛乳	こめ さとう でんぶん	しよくぶつゆ マヨネーズふうドレッシング ごま	ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ごぼう

◆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。