

| 日 (曜) | 献立名 | 食品名 | | | | | |
|-----------|--|-------------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------|----------------------|--|
| | | エネルギーになる食品 (き) | | からだづく食品 (あか) | | からだの調子を整える食品 (みどり) | |
| | | たんすいかぶつが多い | おお しばうが多い | たんぱくしつが多い | おお むきしつが多い | カロテンが多い | おお た その他のビタミンが多い |
| 1 (金) | セルフツナサンド(ロールパン) キャベツのクリーム煮 <small>に ぎゅうにゅう</small> | ロールパン さとう じゃがいも こめこ | しよくぶつゆ | まぐろオイルづけ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ きゅうり セロリー キャベツ |
| 4 (月) | ちらしずし 白みそ汁 <small>しろ しる</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | こめ おおむぎ さとう じゃがいも | | とりにく あぶらあげ しろみそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ごぼう れんこん ほししいたけ かんぴょう たまねぎ |
| 5 (火) | 麦ごはん <small>むぎ</small> 焼きししゃも <small>や</small> 高野豆腐の煮物 <small>こうやどうふ にももの</small> 小松菜とキャベツのごまあえ <small>こまつな ぎゅうにゅう</small> | こめ おおむぎ さとう | ごま | とりにく こうやどうふ | ぎゅうにゅう ししゃも | にんじん こまつな | ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく キャベツ |
| 6 (水) | 黒糖パン <small>こくとう</small> 津ギョウザ <small>つ</small> 中華野菜スープ <small>ちゅうかやさい</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | こくとうパン ぎょうざのかわ でんぷん | ごまあぶら しよくぶつゆ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にら にんじん チンゲンサイ | たまねぎ にんにく しょうが もやし |
| 7 (木) | 麦ごはん <small>むぎ</small> さばの塩焼き <small>しおや</small> 五目豆 <small>ごもくめ</small> チンゲン菜ともやしのあえもの <small>さい</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | こめ おおむぎ さとう | しよくぶつゆ | さば だいたい とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん チンゲンサイ | こんにやく ごぼう ほししいたけ もやし |
| 8 (金) | ロールパン たらフライ 野菜スープ <small>やさい</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | ロールパン こむぎこ パンこ じゃがいも | しよくぶつゆ | たら ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ |
| 11 (月) | ツナそぼろごはん <small>あつあ</small> 厚揚げのみそ汁 <small>しる</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | こめ おおむぎ さとう | ごま | まぐろオイルづけ あつあげ あわせみそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ホールコーン たまねぎ もやし |
| 12 (火) | 麦ごはん <small>むぎ</small> マーボー豆腐 <small>まーぼー どうふ</small> 拌三絲 <small>ばんさんすう</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | こめ おおむぎ さとう でんぷん 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 |
| 13 (水) | 減量ロールパン スパゲッティミートソース フレンチサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> | ロールパン さとう スパゲッティ | しよくぶつゆ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ |
| 14 (木) | 麦ごはん <small>むぎ</small> こめこ 米粉のカレー ひじきサラダ <small>ぎゅうにゅう</small> | こめ おおむぎ じゃがいも こめこ さとう | しよくぶつゆ | ぶたにく | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン |
| 15 (金) | 米粉入りパン <small>こめこい</small> さけのマリネ 豆乳コーンスープ <small>とうにゅう</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | こめこいりパン こめこ でんぷん さとう じゃがいも | しよくぶつゆ | さけ ベーコン とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ ホールコーン クリームコーン |
| 18 (月) | 赤飯 <small>せきはん</small> とりのから揚げ <small>あ</small> あおさ汁 <small>あおさ</small> おひたし <small>ぎゅうにゅう</small> | こめ もちこめ さとう でんぷん | しよくぶつゆ | あずき とりにく | ぎゅうにゅう あおさ | にんじん ねぎ ほうれんそう | しょうが にんにく たまねぎ もやし |

◆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。