

ひづけ 日付 (曜日)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)					
		熱や力になる食品 (きいろ)		血や肉・骨になる食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)	
4 (水)	減量ロールパン なすのミートスパゲッティ ドレッシングサラダ ぶどう 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ ぶどう なす		
5 (木)	釜炊き飯 焼きシシャモ みそ汁 乾パン 牛乳	こめ かんパン		あわせみそ とうふ シシャモ あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	
6 (金)	ロールパン イワシのマリネ コーンチャウダー 牛乳	ロールパン でんぶん さとう じゃがいも こめこ	しよくぶつゆ	イワシ とりにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ セロリ しめじ コーン	
9 (月)	津ぶっこビビンバチャーハン 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 ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	
10 (火)	麦ごはん 厚揚げのカレーチャンプル じゃがいものおかかまぶし ひじきふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ けずりぶしこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	
11 (水)	ロールパン シイラのフライ ミネストローネ 梨 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	シイラ ベーコン しろインゲンまめ	にんじん トマトに	セロリ なし にんにく たまねぎ キャベツ	
12 (木)	麦ごはん サワラの白みそ焼き 小松菜ともやしの磯香和え 月見団子汁 牛乳	こめ おおむぎ さといも にこみもち		サワラ しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	こまつな にんじん ねぎ もやし ごぼう こんにゃく	
13 (金)	減量ロールパン ジャージャー麺 わかめスープ 牛乳	ロールパン さとう ちゅうかめん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ もやし	
17 (火)	麦ごはん 鶏のから揚げ ごま塩キャベツ じゃがいものみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	
18 (水)	米粉入りパン 金時豆のチリコンカン わかめサラダ 牛乳	こめこいりパン さとう	しよくぶつゆ ごま	ぎゅうひきにく とりにく きんときまめ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな セロリ にんにく たまねぎ キャベツ	
19 (木)	麦ごはん なすと厚揚げのみそ炒め ごぼうサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こんにゃく たまねぎ なす ごぼう	
20 (金)	黒糖パン サーモンのクリーム煮 ビーンズサラダ 牛乳	こくとうパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ	サケ しろインゲンまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな セロリ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	
24 (火)	運動会代休 (給食はありません)						
25 (水)	ロールパン サワラのハーブグリル 粉ふきいも キャベツとコーンのスープ 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ オリーブオイル	サワラ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	
26 (木)	もずく丼 冬瓜スープ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく ヨーグルト	にんじん ピーマン ねぎ とうがん	
27 (金)	ロールパン イカのしそ粉揚げ ひじきサラダ マカロニスープ 牛乳	ロールパン でんぶん さとう マカロニ	しよくぶつゆ	イカ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ひじき	しそこ にんじん こまつな キャベツ コーン たまねぎ	
30 (月)	麦ごはん じゃがいものそばろ煮 切干大根と小松菜のごま和え つぼ漬 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん つぼづけ	

※天候などにより、急に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。