



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	ひよっつるの吸い物		とうふ	はんぺん	ひよつる	にんじん	ねぎ	えのきだけ	
	鶏の唐揚げ		とりにく						
2 (木)	米粉パン	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	こパン	
	ポークビーンズ		だいす	ぶたにく	ベーコン	にんじん	インゲン	トマト	たまねぎ
	カラフルサラダ(ツナ)		ツナ						
7 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	むぎ	
	チキンカレー		とりにく			にんじん		たまねぎ	おろしりんご
	キャベツとパインのサラダ						キャベツ	パイン	
8 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	タイピーエン		ぶたにく	うすらのたまご		にんじん	ねぎ	キャベツ	たまねぎ
	豚肉の香味炒め		ぶたにく			にら	にんじん	たまねぎ	キャベツ
9 (木)	黒砂糖パン	牛乳	ぎゅうにゅう				くろざとう	パン	
	わかめうどん		とりにく	はんぺん	ちくわ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	
	ささみカツ		とりにく	だいす					
10 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	かしわごぼう汁		とりにく	とうふ		にんじん	ねぎ	ごぼう	こんにゃく
	ブリの照り焼き		ブリ					しょうが	
13 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ		
	手作り五目卵焼き		とりにく	たまご	スキムミルク	にんじん	ねぎ	たまねぎ	
14 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	むぎ	
	白玉汁		とりにく	あぶらあげ		にんじん	ほうれんそう	しいたけ	
	ホキのみそマヨ焼き		ホキ	みそ					
15 (水)	パエリア	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	千切り野菜のスープ		ウインナー	エビ	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	グリーンピース
	鶏肉のオーロラソースかけ		ベーコン			にんじん	パセリ	たまねぎ	キャベツ
16 (木)	パイパン	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	カレースパゲティ		ぶたにく	ベーコン		にんじん	ピーマン	たまねぎ	マッシュルーム
	ドレッシングサラダ					にんじん		キャベツ	きゅうり
17 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	ワンタンスープ		ぶたにく			にんじん	チンゲンサイ	しいたけ	もやし
	鶏肉とピーマンの炒め物		とりにく			ピーマン	パプリカ	しょうが	
20 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	なめこ汁		とうふ	みそ	わかめ	ねぎ	なめこ	たまねぎ	
	トンカツ		ぶたにく						
21 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	むぎ	
	肉じゃが		ぶたにく	さつまあげ		にんじん	インゲン	たまねぎ	こんにゃく
	カルちゃん佃煮		かつおぶし		にほし	こんぶ			
22 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	中華スープ		とりにく			にんじん		キャベツ	きくらげ
	ユーリンチー		とりにく					ふかねぎ	
23 (木)	パーカーハウスパン	牛乳	ぎゅうにゅう				パーカーハウスパン		
	ごぼうのクリームスープ		ベーコン		スキムミルク	なまかん	にんじん	パセリ	ごぼう
	ハンバーグのケチャップソースかけ		ぶたにく	とりにく				たまねぎ	
24 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	炒り豆腐		とうふ	ぶたにく	たまご		にんじん	いんげん	たまねぎ
	きびなごカリカリフライ		きびなご						
27 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	中華コーンスープ		とりにく	たまご	オーシャンキング	にんじん	ねぎ	コーン	クリームコーン
	焼き肉		ぶたにく	みそ		にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ
28 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ	むぎ	
	ふしめん汁		とりにく	はんぺん	あぶらあげ		にんじん	ねぎ	しいたけ
	竹輪のお茶揚げ		ちくわ						
29 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	チンゲン菜のスープ		ぶたにく			チンゲンサイ		たまねぎ	きくらげ
	ガパオライスの具		ぶたにく	とりにく		ピーマン	パプリカ	たまねぎ	しめじ
30 (木)	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう				コッペパン		
	ラビオリスープ		ベーコン	とりにく	ぶたにく		にんじん		たまねぎ
	鶏肉のマスタード焼き		とりにく						
31 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		
	けんちん汁		ぶたにく		とうふ	あぶらあげ	にんじん		こんにゃく
	牛肉コロッケ		ぎゅうにく					たまねぎ	

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。給食費の引き落としは22日ですので、ご確認をお願いします。