

こんだて名		(あか) おもに からだをつくるもの		(みどり) おもに からだのちようしをととのえるもの		(き) おもに エネルギーのもとになるもの		
		①魚・肉・卵・豆・豆製品	②牛乳・小魚・海そう	③緑黄色野菜	④その他の野菜・きのこ・果物	⑤穀類・いも類・さとう	⑥油脂	
1	水	むぎごはん レバーとさかなのあげがらめ こんさいのみそしる てづくりふりかけ	とりレバー・たら あぶらあげ・みそ	(いりこ)	ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん・たまねぎ・れんこん・しろねぎ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら
2	木	れんこんのそぼろどん ばいにくあえ うすらたまごのすましじる	ぶたにく・だいず うすらたまご・とうふ・かまぼこ(かつおぶし)	しらすぼし わかめ(こんぶ)	にんじん にんじん	たまねぎ・れんこん・しょうが もやし・きゅうり・ばいにく たまねぎ・えのきたけ・しろねぎ	こめ・さとう・でんぷん さとう	あぶら あぶら
3	金	ミルクパン はっほうとうふ はるさめのちゅうかサラダ	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが もやし・きゅうり	パン でんぷん はるさめ・さとう	あぶら あぶら ごま・ごまあぶら
6	月	ぶちまるむぎごはん さんまのみそれに もやしのごまあえ さといものみそしる	十五夜メニュー さんま とうふ・あぶらあげ・みそ	(いりこ)	こまつな にんじん	だいこん もやし だいこん・しろねぎ	こめ・むぎ さとう さといも	ごま
7	火	パインパン さつまいものシチュー こまつなのサラダ ココアビーンズ	いんげんまめ・ベーコン ツナ だいず	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・しめじ キャベツ	パン さつまいも さとう さとう・でんぷん	あぶら ごま・あぶら・ごまあぶら
8	水	むぎごはん ぶたにくとなすのいためもの スーミータン フルーツあんじん	ぶたにく たまご・ハム		にんじん にんじん	なす・たまねぎ・しょうが たまねぎ・コーン・しろねぎ パイン・おうとう	こめ・むぎ さとう でんぷん あんじんとうふ	あぶら ごまあぶら・あぶら
9	木	ごはん さかなのかばやし わかめのすのもの しらたまじる	ホキ (かつおぶし)	わかめ (こんぶ)	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん・たまねぎ・えのきたけ・しろねぎ	こめ こむぎこ・さとう さとう しらたまもち	あぶら
10	金	しょくパン わふうスパゲティ にんじんマヨサラダ ブルーベリージャム	ぶたにく・てんぷら ツナ	ひじき	チンゲンサイ・にんじん にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ コーン・きゅうり ブルーベリー	パン スパゲティ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ
14	火	こくとうパン にくだんごのちゅうかあんかけ はくさいスープ パインかん	ミートボール ベーコン		ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ はくさい・たまねぎ・しめじ パイン	パン さとう・でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら
15	水	むぎごはん さばのしょうがに キャベツのごまあえ とうにゅうみそしる	さば とうにゅう・あぶらあげ・みそ	(いりこ)	こまつな・にんじん にんじん	しょうが キャベツ だいこん・たまねぎ・しろねぎ	こめ・むぎ さとう じゃがいも	ごま
16	木	ごはん にくどうふ こんぶあえ みかん	とうふ・ぶたにく こんぶのつくだに	ひごまるデー みかん	にんじん にんじん	はくさい・たまねぎ・しろねぎ・しょうが・しいたけ もやし・きゅうり みかん	こめ こんにやく・さとう	あぶら ごま
17	金	セルフドッグ(パン・ウインナー・キャベツのカレーいため) たまごスープ	フランクフルト たまご・ベーコン		にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ・きくらげ	パン じゃがいも・でんぷん	あぶら あぶら
20	月	ぶちまるむぎごはん いわしのおかか かきなます すいとんじる	いわし かつおぶし あぶらあげ	(いりこ)	にんじん	だいこん・かき はくさい・ごぼう・しろねぎ・しいたけ	こめ・むぎ さとう すいとんめん	
21	火	ミルクパン ポークビーンズ グリーンサラダ	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト こまつな	たまねぎ キャベツ・たまねぎ	パン じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら
22	水	むぎごはん ぎょうざ チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめスープ	ぎょうざ ぶたにく とうふ・かまぼこ(かつおぶし)	わかめ	チンゲンサイ・にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ・しろねぎ	こめ・むぎ はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら
23	木	きのこカレーライス かいそうサラダ てづくりぶどうゼリー	ぶたにく	わかめ ゼリーのもと	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり ぶどうジュース	こめ・じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら
24	金	ココアパン タンタンめん だいこんサラダ ミックスナッツ	ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・チンゲンサイ にんじん	しろねぎ・しょうが・もやし・たまねぎ だいこん・きゅうり	パン さとう・スパゲティ さとう	ごま・ごまあぶら あぶら アーモンド・カシューナッツ
27	月	むぎごはん うまに くきわかめごまネーズあえ のりごまふりかけ	ぶたにく・てんぷら・こうやどうふ くきわかめ		にんじん にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ キャベツ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ
28	火	こくとうパン かぼちゃのクリームに コーンサラダ いりこアーモンド	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	パン マカロニ さとう さとう	あぶら あぶら アーモンド
29	水	むぎごはん きびなごカリフライ いりどうふ かきたまじる	とうふ・ぶたにく たまご・かまぼこ(かつおぶし)	きびなご (こんぶ)	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら あぶら
30	木	ごはん みそにこみょうどん キャベツとじゃこのあえもの あじつけのり	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・みそ(かつおぶし) しらすぼし		にんじん・こまつな にんじん	ごぼう・しろねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	こめ うどん・さとう さとう	あぶら ごまあぶら・ごま・あぶら
31	金	しょくパン さかなとまめのチリソース やさいスープ マーシャルピンス	たら・だいず ベーコン	味めぐり 愛知	ピーマン にんじん	たまねぎ・にんにく はくさい・たまねぎ・しめじ	パン でんぷん・こむぎこ・さとう じゃがいも	あぶら あぶら マーシャルピンス

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は給食室へお申し出ください。