



日	曜	献立名	使用する食品名					
			(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる	
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂
2	月	コッペパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		はくさいのシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら
		こうやとうふのサクサクきなこ	こうやとうふ・きなこ			でんぷん・さとう	あぶら	
3	火	むぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
		はくさいのあます			にんじん	はくさい	さとう	ごま
		だんごじる	あぶらあげ	いりこ(だし)	にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・しいたけ	ちぎりだんご・じゃがいも	
		せつぶんまめ	だいす			さとう		
4	水	ミルクパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	にんにく・だいこん・たまねぎ・はくさい・れんこん	じゃがいも	あぶら
		こまつなのごまネーズあえ			こまつな・にんじん	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ
5	木	ごはん					こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		おでん	うずらたまご・あつあげ・ちぎりあげ・ちくわ・かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん	だいこん	こんにゃく・さといも	
		もやしのごますあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま
		あじつけのり		いっしょくあじつけのり				
6	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		しろみざかなとレバーのあげがらめ	とりレバー・たら		ピーマン	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら
		ごぼうサラダ	ハム		こまつな・にんじん	もやし・ごぼう		ごまあぶら
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・はくさい・きくらげ・しょうが	ワンタンめん	
9	月	コッペパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
10	火	むぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
12	木	ごはん					こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
13	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
16	月	しょくパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
17	火	むぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
18	水	しょくパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
19	木	ごはん					こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
20	金	むぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		デリバリーべんとう						
24	火	給食室清掃の為お弁当の準備をお願いします						
25	水	コッペパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ポークビーンズ	ぶたにく・だいす		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
		アイアンサラダ	チキンフレーク	ひじき	こまつな・にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら
		ももかん				おうとう		
26	木	ごはん					こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		とろたまうどん	たまご・かまぼこ・こうやとうふ・かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・しいたけ	うどん・でんぷん	
		ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・あぶら
27	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		こいわしフライ		こいわし			パンこ	あぶら
		チンゲンサイとはるさめのいためもの	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	もやし・しいたけ・にんにく・しょうが	はるさめ	あぶら
		わかめスープ	とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	ごまあぶら	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。