



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						小	中
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
2 月	きなこあげパン	きなこ				パン・さとう・こくとう	あぶら	○	○
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	はるさめ			
3 火	にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	○	○
	ちらしずし	たまご		にんじん	れんこん・ごぼう・いんげん・かんぴょう・しいたけ	こめ・むぎ・さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さかなのてんぷら	たら	あおのり			こむぎこ	あぶら		
	すましじる	とうふ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				
4 水	ひな丸					あられ		○	○
	こくとうパン					パン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	きつねうどん	あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	さとう・うどん			
	だいこんサラダ		わかめ	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら		
5 木	ミックスマックス					アーモンド・カシューナッツ		○	○
	たっぷりチンゲンサイのたんたんどんぶり	ぶたにく・たまご・だいず・みそ		チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・さとう・でんぶん	ごま・ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら		
	はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ	はるさめ			
6 金	親卒業	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	あぶら	○	○
	ポークカレー		ぎゅうにゅう						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら		
	いりこだし	だいず	いりこ			さとう			
9 月	おいおいデザート(ちゅうがくせいのみ)							○	×
	セルフバーガー(てりやきハンバーグ)	ハンバーグ				パン・さとう・でんぶん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		あぶら		
	こめこのクリームスープ	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	じゃがいも・こめこ	あぶら		
10 火	むぎごはん					こめ・むぎ		○	○ 3年 なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こくとうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら		
	ゆかりあえ			ゆかり	もやし・キャベツ	さとう	ごま		
	なっとう	なっとう							
11 水	セルフドッグ(チリコンカン)	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	○	○ 3年 なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさいのスープに	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら		
	フルーツミックス				パイン・おうとう・みかん	カクテルゼリー			
	ごはん					こめ			
12 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					○	○ 3年 なし
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら		
	ちゅうかあえ		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら		
	あじつけのり		いっしょくあじつけのり						
	ごはん					こめ			
13 金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	○	○ 3年 なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ・きゅうり・パイン・たまねぎ	さとう	あぶら		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
	しょうパン					パン			
16 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					○	○ 3年 なし
	あつあげのチリソース	あつあげ・ぶたにく		ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが	さとう	あぶら		
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ	でんぶん			
	いちごジャム					いちごジャム			
	せきはん					こめ			
17 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					○	○ 3年 なし
	チキンカツ	とりにく				パンこ	あぶら		
	こくはくなます			にんじん	だいこん	さとう			
	わかめじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・こまつな	たまねぎ				
	おいおいデザート(しょうがくせいのみ)								
18 水	ひのくにパン					パン		○	○ 3年 なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	タンタンめん	ぶたにく・だいず・みそ		ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	しょうが・もやし・たまねぎ	さとう・スパゲッティ	ごま・ごまあぶら		
	きゅうりとチキンのサラダ	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら		
	ミニみかんゼリー					みかんゼリー			
23 月	ミルクパン					パン		○	○ 6年 なし
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さかなとじゃがのあげがらめ	たら		ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら		
	ごまマヨサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン		ごま・ノンエッグマヨネーズ		
	ベーコンとたまねぎのスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ	あぶら		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

1年間ありがとうございました

