

日	曜	献立名			材料名					
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもとになる食品		体の調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品	
					肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1	水	コッペパン	○	白いんげん豆のシチュー かみかみサラダ りんご	しろいんげんまめ とりにく ハム ベーコン さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり コーン りんご セロリ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま
2	木	宇多津北小学校 希望献立 麦ごはん	○	鶏肉のレモンソース 元気サラダ 野菜スープ いちごクレープ	とりにく ハム ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	レモン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ セロリ	こめ おおむぎ でんぶん さとう クレープ	あぶら
3	金	ちらしずし	○	さわらの塩焼き わけぎ和え すまし汁 ひなあられ	あぶらあげ たまご さわら ハム とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん さやいんげん わけぎ こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ えのきたけ	こめ さとう ひなあられ	ごま ノンエッグマヨ
6	月	セルフサンド	○	(照り焼きチキン) (ゆで野菜) ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう でんぶん マカロニ	ノンエッグマヨ あぶら
7	火	麦ごはん	○	さけの香味焼き アーモンド和え わけぎのみそ汁	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん わけぎ	しょうが レモン キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	アーモンド あぶら
8	水	中華どんぶり	○	さつまいものサラダ テコボン	ぶたにく いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ テコボン	こめ おおむぎ でんぶん さつまいも	あぶら アーモンド ノンエッグマヨ
9	木	赤飯	○	松風焼き こんぶ和え けんちん汁 すだちゼリー	あずき とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ	こめ もちこめ パンこ さとう こんにゃく ゼリー	ごま
10	金	白ごはん	○	ししゃものごま揚げ じゃこサラダ 肉じゃが いちご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき しらすほし	にんじん さやいんげん	たまねぎ いちご キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま
13	月	ミルクパン	○	焼きビーフン ごぼうチップス フルーツ白玉	ぶたにく えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ごぼう みかん パインアップル バナナ	パン ビーフン でんぶん しらたまだんご	あぶら
14	火	麦ごはん	○	さばのみそ煮 おひたし 茎わかめのきんぴら	さば かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし しょうが ごぼう	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ごま あぶら
15	水	米粉パン	○	じゃがいものミートグラタン 海草サラダ キャベツスープ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	トマト にんじん みずな	たまねぎ にんにく キャベツ コーン セロリ	パン じゃがいも	あぶら
16	木	麦ごはん こんぶ佃煮	○	焼き豆腐のそぼろ煮 じゃがいもの和風サラダ ヨーグルト	とうふ ハム ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶつくだに ヨーグルト	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
17	金	カレーライス	○	グリーンサラダ きよみ	ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きパプリカ アスパラガス	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ きよみ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら
20	月	コッペパン	○	いかのアーモンドフライ 切干とツナのサラダ 具だくさんコーンスープ	いか まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きりぼしだいこん きゅうり コーン たまねぎ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	アーモンド あぶら ドレッシング
22	水	きつねうどん	○	かみかみ天ぷら 小松菜のごまドレッシング メープルマフィン	あぶらあげ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ いりこ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう もやし	うどん さとう でんぶん マフィン	あぶら ごま
23	木	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き アスパラサラダ さわにわん	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん はねぎ	にんにく コーン キャベツ レモン ごぼう たまねぎ たけのこ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	あぶら
24	金	ビビンバ	○	豆腐とコーンのスープ りんご	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう	にんにく もやし コーン たまねぎ りんご	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。