



# 給食献立表

日	曜	献立名			材料名					
					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		熱ゆかのもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	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	ミルクパン	○	あさりとトマトのスパゲティ 元気サラダ ココアビーンズ	あさり とりにく ハム だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ でんぶん	あぶら
2	木	たけのこごはん	○	さけの塩焼き おかか和え けんちん汁 かしわもち	さけ あぶらあげ かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな はねぎ	たけのこ キャベツ ごぼう	こめ もちこめ こんにゃく かしわもち	
7	火	ナン	○	キーマカレー じゃがいものチーズ焼き ツナサラダ いちご	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ぶたレバー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン いちご	ナン こむぎこ じゃがいも	あぶら
8	水	麦ごはん	○	チーズ入りハンバーグ パセリポテト 野菜スープ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	こめ おおむぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
9	木	白ごはん	○	メバルのたつた揚げ 梅こんぶ和え たけのことそら豆の煮物 牛乳プリン	メバル とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ そらまめ	こめ さとう プリン	あぶら
10	金	麦ごはん ふりかけ	○	えびと厚揚げの中華煮 アスパラサラダ あまなつ	ぶたにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	しょうが にんにく キャベツ コーン レモン あまなつ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら
13	月	全粒粉パン はちみつマーガリン	○	讃岐さーもんのピザ焼き じゃこサラダ わかめスープ	サーモン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき しらすぼし わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも はちみつ	あぶら マーガリン
14	火	古代米入り ごはん	○	いかのアーモンドフライ ゆかり和え かがわ印スープ みかんクレープ	いか とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ	こめ パンこ こだいまい こむぎこ クレープ	アーモンド あぶら
15	水	米粉パン	○	ビーフシチュー ひじきとツナのサラダ そら豆のカレー揚げ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン そらまめ	パン さとう じゃがいも こむぎこ てんぷらこ	あぶら バター
16	木	えんどうごはん	○	さわらのゆずみそかけ アスパラのごま和え ひじきの炒り煮	さわら とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	アスパラガス にんじん さやいんげん	グリーンピース ゆず キャベツ コーン	こめ もちこめ さとう こんにゃく	ごま あぶら
17	金	麦ごはん	○	鶏肉のレモンソース 切干のごま酢和え ぶしめん汁 いちご	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	レモン きりほしだいこん たまねぎ しめじ いちご	こめ おおむぎ でんぶん さとう ぶしめん	あぶら ごま
20	月	米粉パン	○	いかのケチャップがらめ スナッフえんどうの塩ゆで 貝だくさんコンソースープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ スナッフえんどう にんじん	しょうが コーン たまねぎ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
21	火	親子どんぶり	○	アスパラのごまネーズサラダ かわちばんかん	とりにく なんと たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ ぶとねぎ しいたけ キャベツ コーン レモン かわちばんかん	こめ おおむぎ さとう	ノンエッグマヨ ごま
22	水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ あんにん豆腐	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きくらげ きゅうり コーン キャベツ レモン	こめ おおむぎ でんぶん さとう あんにんどうふ	あぶら
23	木	白ごはん	○	手作りがんも こんぶ和え みそ汁	とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま
24	金	わかめごはん	○	すすきの塩焼き 野菜のゆず香和え なめこのみそ汁 レモンマフィン	すすき かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ ゆず なめこ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう マフィン	ごま
27	月	コッペパン	○	ポークビーンズ スナッフえんどうのサラダ アイスパイン	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ スナッフえんどう	たまねぎ キャベツ コーン レモン パイン	パン じゃがいも さとう	あぶら
28	火	麦ごはん	○	えびたまのあんかけ ゆでアスパラ キャベツスープ ヨーグルト	えび たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	はねぎ アスパラガス にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ セロリ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら
29	水	豚キムチ どんぶり	○	春雨サラダ かみかみ大豆	ぶたにく こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく コーン	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら
30	木	五目うどん	○	小さいの香り揚げ キャベツのごま和え 豆乳プリンタルト	かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ コーン しめじ キャベツ	うどん さとう でんぶん タルト	あぶら ごま
31	金	チキンカレー	○	かみかみサラダ メロン	とりにく ハム ぶたレバー さきいか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう きゅうり コーン メロン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	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。

