

日	曜	献立名			材料名					
					からだをつくるものになる食品		体の調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	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	火	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ お米のムース	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし コーン	こめ でんぷん はるさめ さとう ムース	あぶら
2	水	米粉パン	○	じゃがいものミートグラタン じゃこサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし わかめ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン さとう じゃがいも	あぶら
3	木	麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き ゆかり和え ふしめん汁	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ ふしめん	ノンエッグマヨ
4	金	栗ごはん	○	さんまの塩焼き じゃがいもの和風サラダ なめこのみそ汁 スイートポテト	さんま ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり コーン なめこ たまねぎ	こめ もちこめ じゃがいも さとう スイートポテト	くり あぶら
7	月	黒糖パン	○	ポークビーンズ れんこんチップス フルーツゼリーポンチ	だいず ぶたにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん パイン みかん もも	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら
8	火	中華どんぶり	○	さつまいもサラダ みかん	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 みかん	こめ おおむぎ でんぷん さつまいも	あぶら アーモンド ドレッシング ノンエッグマヨ
9	水	麦ごはん	○	松風焼き 野菜のゆず香和え 野菜のみそ汁	とりにく とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ゆず	こめ おおむぎ パンこ さとう	ごま
10	木	ばらすし	○	さつまいもの天ぷら こんぶ和え 豆腐のすまし汁	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ えのきたけ	こめ さとう さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま
★ 11日～18日 ががわ印給食ウィーク ★										
11	金	ごはん	○	オリーブ豚の香り揚げ キャベツのごま和え みそ汁	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま
15	火	五目うどん	○	小いわしの赤しそ揚げ もやしのごま酢和え いもくりタルト	かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 小いわし わかめ	にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ もやし	うどん さとう タルト	あぶら ごま
16	水	セルフサンド	○	(ハンバーグ) (ゆで野菜) 県産トマトのミネストローネ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいずたまご 白いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	パン パンこ マカロニ	あぶら
17	木	ごはん	○	はまちの塩焼き おかか和え 具だくさんみそ汁	はまち かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ	
18	金	きのこカレー	○	かみかみサラダ さぬきゴールド	ぎゅうにく 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 マツタケ エリンギ しめじ ごぼう きゅうり コーン にんにく 切りルツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま
21	月	小型コッパン	○	クリームスパゲティ 元気サラダ	いか あさり えび ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう クリーム こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ こむぎこ	あぶら バター
22	火	ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 ごまドレッシングサラダ りんご	やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま
23	水	新米ごはん	○	さばのみそだれかけ 小松菜のおひたし けんちん汁 みかん	さば かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう みかん	こめ さとう こんにゃく さといも	ごま
24	木	麦ごはん	○	じゃがいものもちり揚げ ごま和え 豚汁 納豆	かまぼこ たまご ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	キャベツ コーン ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま
25	金	菜めし	○	筑前煮 かきたま汁 ヨーグルト	とりにく ちくわ たまご とうふ	しらすぼし ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	だいこんば にんじん はねぎ さやいんげん	れんこん ごぼう しいたけ たまねぎ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぷん	ごま あぶら
28	月	コッパン りんごジャム	○	かぼちゃコロッケ ミニトマト 豆腐とコーンのスープ パイン	ぎゅうにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ミニトマト はねぎ	たまねぎ コーン パイン	パン パンこ じゃがいも こむぎこ でんぷん ジャム	あぶら
29	火	さつまいも ごはん	○	千草焼き れんこんの和風サラダ みそ汁	とりにく とうふ たまご ハム かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ みずな	しいたけ れんこん キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも さとう	あぶら
30	水	古代米入り ごはん	○	さけのレモンソース キャベツの即席つけ さといものみそ汁	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	にんじん はねぎ	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう こだいまい でんぷん さといも	あぶら ごま
31	木	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とし 食べて菜のごまドレッシング しょうゆ豆	こうやとうふ とりにく たまご えび しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも 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。