



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	金	ピビンバ	○	豆腐とコーンのスープ さぬきゴールド	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ ほうれんそう	にんにく もやし コーン たまねぎ キウイフルーツ	こめ さとう おおむぎ てんぷん	あぶら ごま
5	火	みそラーメン	○	ひじきサラダ 手作りドーナツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ みずな	キャベツ もやし しょうが にんにく コーン	ちゅうかめん さとう ドーナツ	あぶら
6	水	宇多津北小 希望献立 麦ごはん 味付のり	○	鶏肉のからあげ げんきサラダ 卵スープ みかんクレープ	とりにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ のり	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう おおむぎ てんぷん クレープ	あぶら
7	木	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 パンこ さとう じゃがいも	あぶら
8	金	そばろ 混ぜごはん	○	ししゃものいそべ揚げ ゆかり和え フルーツ白玉(レアシュガーシロップ)	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ もやし みかん パイン りんご	こめ さとう おおむぎ てんぷん しらたまだんご	あぶら
11	月	米粉パン	○	メンチカツ コールスローサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング
12	火	ごはん	○	さけの香味焼き ブロッコリーのごま和え けんちん汁 ぶどうゼリー	さけ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ ブロッコリー にんじん	しょうが レモン キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら
13	水	小型 揚げパン	○	鶏ときのこのスパゲティ グリーンサラダ みかん	とりにく ハム きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー きパブリカ	たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ キャベツ みかん	パン さとう スパゲティ	あぶら
14	木	ごはん	○	手作りがんも 白菜のこんぶ和え みそ汁 ヨーグルト	とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん はねぎ こまつな	れんこん たまねぎ はくさい	こめ さとう てんぷん じゃがいも	あぶら ごま
15	金	ビーフカレー	○	ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン りんご	こめ さとう おおむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら
☆ 18日~22日 ががわ印給食ウィーク ☆										
18	月	全粒粉パン メープルジャム	○	いかのケチャップがらめ 海藻サラダ かぶのスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうミックス	パセリ みずな にんじん	しょうが キャベツ コーン かぶ はくさい	パン さとう てんぷん ジャム	あぶら
19	火	麦ごはん	○	松風焼き おかか和え オリーブ豚の豚汁 豆乳プリンタルト	とりにく とうふ たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ もやし ごぼう	こめ おおむぎ さとう パンこ こんにゃく タルト	ごま
20	水	親子どんぶり	○	れんこんのごまネーズサラダ さぬきキウイっこ	とりにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ぶとねぎ しいたけ れんこん レモン キウイフルーツ	こめ さとう おおむぎ	ごま ノンエッグマヨ
21	木	ごはん	○	はまちの照り焼き いそか和え 具だくさんみそ汁 チーズ	はまち あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ さとう てんぷん	あぶら
22	金	ゆかりごはん	○	えびと厚揚げの中華煮 食べて菜のサラダ ブルーベリー	ぶたにく えび あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たべてな	しょうが にんにく もやし ブルーン	こめ さとう おおむぎ じゃがいも	あぶら ごま
25	月	黒糖パン	○	かぼちゃオムレツ ツナサラダ はるさめスープ 青りんごゼリー	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ みずな にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しめじ しょうが	パン さとう はるさめ ゼリー	あぶら
26	火	ごはん ふりかけ	○	いかのさらさ揚げ たくあん和え かぶのみそ汁	いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ	しょうが もやし たくあん かぶ はくさい	こめ てんぷん	あぶら ごま
27	水	豚キムチ どんぶり	○	さつまいものナッツがらめ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にら	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく みかん	こめ さとう おおむぎ さつまいも	あぶら アーモンド
28	木	おいでまい ごはん	○	さばのみそ煮 おひたし ふしめん汁 牛乳プリン	さば かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ しめじ	こめ さとう ふしめん プリン	あぶら
29	金	ひじきごはん	○	豆腐ナゲット キャベツのごま和え 大根のみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき わかめ	にんじん はねぎ こまつな	えだまめ キャベツ コーン だいこん	こめ さとう てんぷん	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。