

日 曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
1 月	○むぎごはん ◆さんまゆずみそに ●さつまじる ★にらのあえも	●とりにく みそ ◆さんまゆずみそに	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さつまいも ★さとう	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ●ねぎ ★にら	●ごぼう だいこん しいたけ こんにやく ★キャベツ ★もやし きゅうり きくらげ	●酒 ★しょうゆ 酢	
2 火	○むぎごはん ●とうふのもの ★わかめとツナのコマサラダ	●ぎゅうにく とうふ ★ツナ	牛乳 ★ワカメ	○こめ むぎ ●★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ しいたけ こんにやく ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ	
3 水	セルフドッグ(オドッグパン、 ◆ウイナーのチキリアソース、★ポテトサラダ) ●にらたまじる	◆ウイナー ●ベーコン たまご	牛乳	○ドッグパン ◆さとう ●じゃがいも	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●にら	●たまねぎ きくらげ ★きゅうり コーン	◆ソース ケチャップ しょうゆ ワイン ★塩 こしょう ●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	★卵 ●卵
4 木	○ビーンズカレーライス ★エッグサラダ	○ぶたにく だいす ひよこまめ ★たまご	牛乳 ○チーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも	○あぶら	○★にんじん	○たまねぎ えだまめ りんご にんにく しょうが ★きゅうり キャベツ	○カレールー 塩 こしょう ワイン ソース ★ドレッシング	○乳 ★卵
5 金	○しょくパン ●かいせんちゃんぽん ★ツナごぼうサラダ ◆みかん	●ぶたにく ちくわ えび あさり イカ ★ツナ	牛乳	○しょくパン ●スパゲティ	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら ★パプリカ	●たまねぎ キャベツ もやし ◆みかん ★ごぼう コーン きゅうり	●しょうゆ 塩 こしょう 酒 ソース 白湯 中華スープ ★ドレッシング	●えび あさり イカ
9 火	○わかめごはん ●じゃがいものそぼろあんかけ ★きゅうりのごまあえ	●ぶたにく ●じゃがいものそぼろあんかけ ★きゅうりのごまあえ	牛乳 ○ワカメ	○こめ むぎ ●●さとう ●でんぷん じゃがいも	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●にんじん	●たまねぎ しいたけ しょうが こんにやく えだまめ ★きゅうり もやし	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 塩	
10 水	○レーズンパン ●タイピーエン ★おさつレバー	●ぶたにく えび あさり うずらたまご ★とりレバー	牛乳	○レーズンパン ●はるさめ ★さつまいも くらざとう	●★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しょうが	●しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ ★しょうゆ みりん 酒	●えび あさり 卵
11 木	○むぎごはん ●ぶたじる ★ピーナッツあえ ◆アジごまフライ	●ぶたにく みそ とうふ ◆アジごまフライ	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ★さとう ●さといも	●◆あぶら ★ピーナッツ	●★にんじん ●ねぎ	●ごぼう だいこん こんにやく ★キャベツ きゅうり もやし	●酒 ★しょうゆ	★ピーナッツ
12 金	○まるパン ●だいすとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいす	牛乳 ★ヨーグルト	○まるパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マッシュルーム にんにく ◆みかん(缶) パイ(缶) もも(缶) パナナ りんご	●塩 こしょう ワイン トマトケチャップ ソース	★乳
15 月	○むぎごはん ◆おこのみやき ●とうふのすましじる ★やさいのゆかりあえ	●とうふ かつおぶし ◆ベーコン たまご えび イカ	牛乳 ●こんぶ ワカメ	○こめ むぎ ●◆★さとう	◆あぶら いっしょく マヨ&ソース	●★◆にんじん ●◆ねぎ	●たまねぎ しいたけ ◆キャベツ とろろ ★もやし キャベツ しそ	●酒 しょうゆ 塩 ★しょうゆ ◆しょうゆ 塩 酒 マヨネーズソース	◆卵 イカ・えび
16 火	○むぎごはん ◆ひじきのりつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★やさいのあますあえ	●ぶたにく ●ひじきのりつくだに	牛乳	○こめ むぎ ●●じゃがいも でんぷん ★●さとう	●あぶら	●★にんじん ●かぼちゃ	●こんにやく しいたけ しょうが たまねぎ えだまめ ★きゅうり キャベツ しょうが	●しょうゆ みりん 酒 ★しお しょうゆ 酢	
17 水	○まるパン ◆てづくりブドウゼリー ●キノコのポターージュ ★まめまめサラダ	●とりにく ★だいす ひよこまめ きんときまめ	牛乳 ◆アガー ●こなチーズ スキムミルク	○まるパン ●じゃがいも ◆さとう フドウソース	●★あぶら	●★にんじん ●パセリ	○しめじ たまねぎ マッシュルーム えのき まいたけ ◆ぶどう ★きゅうり コーン えだまめ	●塩 こしょう ワイン ポターージュルー ◆ワイン ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳
18 木	○ぐめし ◆こいわしフライ ●かきたまじる ★やさいのもみづけ	○ばにく あぶらあげ ●たまご かまぼこ ★こんぶ	牛乳 ◆こいわしフライ ★こんぶ	○こめ むぎ さとう ●でんぷん	○●◆あぶら	○●★にんじん ●ねぎ	○しいたけ ごぼう えだまめ ●たまねぎ ★キャベツ きゅうり	○しょうゆ 酒 みりん ●塩 しょうゆ 酒 ★しょうゆ	●卵 ★昆布
19 金	ふるさとくまさんデー ●あきあしバグティミートソース ★かきのサラダ ○げんまいパン	●ぶたにく レンズマメ	●牛乳 ●対山ゆ こなチーズ	○げんまいパン ●スパゲティ ★さとう	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●パセリ	○なす たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが れんこん ★きゅうり キャベツ かき	●ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース ★しょうゆ 塩 酢 こしょう	●乳
22 月	○むぎごはん ★やさいのおかかあえ ◆さばのおろしソース ●あきのみかくじる	◆さば ●あぶらあげ みそ ★かつおぶし	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さといも ●◆さとう	◆あぶら ●★ごまあぶら	●★にんじん ●◆ねぎ	●だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ◆にんにく ★キャベツ きゅうり	◆しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	
23 火	○むぎごはん ●えびしゅうまい ●マーボーはるさめ ★やさいのナムル	●ぶたにく みそ ◆えびしゅうまい	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ★はるさめ	●★ごまあぶら	●★にんじん ★にら	●たまねぎ しいたけ にんにく しょうが たけのこ ★きゅうり もやし	●酒 しょうゆ トウバンジャン ★しょうゆ 塩 酢	◆えび
24 水	○しょくパン ◆りんご ●にくワカメうどん ★ツナとフロッコリーのサラダ	●ぎゅうにく かつおぶし ★ツナ	牛乳 ●ワカメ こんぶ	○しょくパン ●うどん さとう	●★あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★フロッコリー	●たまねぎ しめじ ★きゅうり コーン ◆りんご	●しょうゆ 酒 みりん ★塩 こしょう しょうゆ	
25 木	○むぎごはん ●じゃがいものうまに ★にんじんサラダ	●とりにく あつあげ ちぎりあげ ★たまご	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●じゃがいも	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ しいたけ こんにやく きりほしだいこん ★きゅうり キャベツ コーン	◆しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 酢 塩	★卵
26 金	○コッペパン ◆てづくりむしパン ●さけのクリームに ★きりほしだいこんサラダ	●ベーコン さけ ◆たまご ★ツナ	●◆牛乳 ●こなチーズ スキムミルク	○コッペパン ●じゃがいも ◆くらざとう	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●フロッコリー	●たまねぎ しめじ ★きりほしだいこん キャベツ きゅうり	●塩 こしょう ルー ワイン ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳 ◆卵
29 月	○むぎごはん ●おやかに ★やさいのごまあえ ◆てづくりつくだに	●とりにく たまご ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●★◆さとう	●あぶら ◆★ごま	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ ★キャベツ きゅうり もやし	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◆酒 みりん しょうゆ	●卵 ◆昆布
30 火	○むぎごはん ●みそしる ◆さばのみぞれに ★ほうれんそうのおひたし	●あげ とうふ みそ ◆さばのみぞれに ★かつおぶし	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ	●えのき だいこん しいたけ ★もやし	●酒 ★しょうゆ	
31 水	甲佐小リクエスト給食 ○あげパン ●ぶたスキムチめん ★かいそうサラダ	●ぶたにく みそ かつおぶし ★ツナ ○さなご ★かいそう	牛乳 ●こんぶ	○コッペパン ●スパゲティ ★さとう ○くらざとう	●★ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ しめじ はくさいキムチ ★きゅうり コーン	●しょうゆ 酒 塩 ★しょうゆ 酢 塩	★昆布

※ 献立は都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。