

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 木	○むぎごはん ●おでん ◆もちきんちゃく ★ごぼうサラダ	●とりにく うずらたまご ◆もちきんちゃく ★ツナ	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●★にんじん	●だいこん こんにやく ★きゅうり ごぼう	●しょうゆ みりん 酒 ★ドレッシング	●卵
2 金	○まるパン ●カレーうどん ★ほうれんそうのサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ●特製ゆ チーズ ★ワカメ	○まるパン ●じゃがいも	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら ★ほうれんそう	●たまねぎ しめじ にんにく しょうが ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 酢	●乳
5 月	○むぎごはん ◇のりのつくだに ●イカとさといものそばろに ★やさいのおかかあえ	●ぶたにく イカ ★かつおぶし	牛乳 ◇のりのつくだに	○こめ むぎ ●さといも さとう でんぶん	●あぶら ★ごま	●★にんじん ★チンゲンサイ	●だいこん しいたけ こんにやく えだまめ ★はくさい きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●イカ
6 火	○むぎごはん ●のっぺいじる ◆さばのみそに ★はくさいのいそあえ	●とりにく あつあげ ●かつおぶし ◆さばのみそに	牛乳 ●こんぶ ★のり	○こめ むぎ ●さといも でんぶん ★さとう	●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 ★きゅうり はくさい	●うすくち 塩 みりん 酒 ★しょうゆ	
7 水	○しょくパン ●しるピーフン ★レバーマリアナソース	●ぶたにく えび あさり	牛乳	○しょくパン ●はるさめ ★さつまいも くらざとう	●あぶら ●ごまあぶら ★くろごま	●にんじん にら	●たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ	◆しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ ★しょうゆ みりん 鮭	●エビ あさり
8 木	●ハヤシライス ★バリバリポテトサラダ	●ぎゅうにく	牛乳 ●特製ゆ こなチーズ	●こめ むぎ ●さとう ★じゃがいも	●★あぶら	●★にんじん ●トマト	●たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ★キャベツ きゅうり コーン	●ソース 塩 こしょう ハヤシルー デミグラスソース ★ドレッシング	●乳 ★乳
9 金	○しょくパン ●ポトフ ◆てつくりりんごゼリー ★ひじきサラダ	●とりにく ウィンナー ★ツナ	牛乳 ◆アガー ★ひじき	○しょくパン ●じゃがいも ★◆さとう	●★あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ★パセリ	●はくさい たまねぎ だいこん えだまめ ★キャベツ きゅうり ◆りんご	●しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ ★塩 こしょう 酢	★卵
12 月	○エッグカレーライス ★えだまめサラダ	○ぶたにく うずらたまご	牛乳 ★ワカメ ○スキムミルク こなチーズ	○こめ むぎ ○じゃがいも	●あぶら	●★にんじん	○たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ★きゅうり コーン えだまめ	○カレールー 塩 こしょう ワイン ソース しょうゆ ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	○乳 卵
13 火	○むぎごはん ●だいすのいそに ★きびなごフライ ★ゆかりあえ	●とりにく だいす てんぶら	牛乳 ●くきワカメ ★きびなごフライ	○こめ むぎ ●さとう	●あぶら	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにやく しいたけ ★はくさい もやし しそ	◆塩 しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	
14 水	○コッペパン ●クラムチャウダー ★きりほしだいこんサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ	●牛乳 ★ひじき ●特製ゆ こなチーズ	○コッペパン ●じゃがいも	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ しめじ ★きゅうり きりほしだいこん	●塩 こしょう ワイン ★塩 こしょう 酢	●乳 あさり
15 木	甲佐中学校リクエスト給食 ○キムチごはん ●にらたまスープ ★ツナとワカメのサラダ ◆さんまごまころもあげ	○ぶたにく ★ツナ ●たまご ベーコン ◆さんまごまころもあげ	牛乳 ★ワカメ	○こめ むぎ ●でんぶん ★さとう	◆●あぶら ★ごま ○ごまあぶら	●★○にんじん ●にら	○はくさいキムチ にんにく ●たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり	○酒 しょうゆ 塩 こしょう ●しょうゆ ガラスープ 塩 こしょう ★しょうゆ 酢	●卵
16 金	○しょくパン ◇リンゴジャム ●きのこスパゲティ ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ベーコン ★ツナ	牛乳	○まるパン ●スパゲティめん ◇リンゴジャム	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ピーマン ★ブロッコリー	●まいたけ えのき マッシュルーム にんにく しょうが しめじ ★きゅうり コーン	●しょうゆ ソース ワイン 塩 こしょう ★しょうゆ 酢	
19 月	ふるさとくまさんデー ○びりめんめし ●そうめんじる ★にらサラダ ◆みかん	○とうふ あぶらあげ ●とりにく あぶらあげ ★たまご	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ○★さとう	●あぶら ★ごま ごまあぶら	○●にんじん ねぎ ★にら	○ごぼう えだまめ ●だいこん しいたけ ★キャベツ きゅうり ◆みかん	○しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 酒 塩 ★塩 こしょう しょうゆ 酢	★卵
20 火	○むぎごはん ●けんちんじる ◆さけフライ ★やさいのピーナッツあえ	◆さけフライ ●とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも ★◆さとう	●あぶら ★ピーナッツ	●◆★にんじん ●にら	●だいこん こんにやく しいたけ ごぼう ★はくさい きゅうり	★しょうゆ ●酒	★ピーナッツ
21 水	○フレンチトースト ●ホワイトシチュー ★コーンサラダ	●とりにく ○たまご	○●牛乳 ●こなチーズ 特製ゆ	○しょくパン さとう ●じゃがいも	●あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ しめじ にんにく ★きゅうり キャベツ コーン	●ワイン 塩 こしょう シチュールー ○パニラエッセンス ★塩 こしょう 酢	●乳 ○乳・卵
22 木	○むぎごはん ●ぶたにくとさといものみそに ★はくさいのごまあえ	●ぶたにく うずらたまご みそ	牛乳 ●スキムミルク	○こめ むぎ ●さといも ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん	●だいこん えだまめ こんにやく ★キャベツ きゅうり もやし	●酒 しょうゆ みりん ★しょうゆ	●乳・卵
26 月	○むぎごはん ◇きょうざ ●マーボーどうふ ★ちゅうかふうだいこんサラダ	●ぶたにく とうふ あかみそ ◇きょうざ ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●◆★さとう ●でんぶん	●★ごまあぶら ★ごま ◇あぶら	●★にんじん ●にら	●たけのこ しいたけ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ ★だいこん きゅうり	●しょうゆ 酒 塩 こしょう トウバンジャン ★酢 しょうゆ ◆しょうゆ みりん 塩 酢	
27 火	○むぎごはん ◇てつくりつくだに ●にくじゃが ★やさいとツナのあえもの	●ぎゅうにく ★ツナ ◇かつおぶし	牛乳 ◇こんぶ いりこ	○こめ むぎ ●じゃがいも ★●さとう	●あぶら ◇ごま	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにやく ★きゅうり はくさい	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ ◇しょうゆ 酢 みりん	◇こんぶ
28 水	○しょくパン ◇ソフトチーズ ●かいせんやきそば ★パンパンジーサラダ	●ぶたにく ちくわ エビ イカ ★とりささみ	牛乳 ◇ソフトチーズ	○しょくパン ●ちゃんぽんめん ◇ジャム	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ キャベツ しいたけ もやし きくらげ ★キャベツ きゅうり	●白湯 鶏がらスープ 塩 こしょう うすくち ★うすくち 酢 塩 こしょう ◇乳	●イカ エビ ◇乳
29 木	○むぎごはん ●ぶたじる ◆さばこうみだし ★ほうれんそうのおひたし	●ぶたにく みそ とうふ ★かつおぶし ◆さば	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ◆でんぶん こむぎ ●さといも	●あぶら	●★にんじん ●にら	●きくらげ たまねぎ ★はくさい ◆ねぎ にんにく	●しょうゆ 塩 ガラスープ ★しょうゆ ◆酢 しょうゆ みりん 酢	
30 金	○コッペパン ●とりにくときのこのトマトに ★フルーツヨーグルト	●とりにく だいす	牛乳 ★ヨーグルト	○コッペパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●★にんじん ●トマト	●たまねぎ しめじ えだまめ にんにく ★みかん もも パイン バナ りんご	●ワイン 塩 こしょう ソース しょうゆ	★乳

※ 献立は都合により変更になることもあります。ご了承ください。