

| 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 ★レパーマリアナソース | ●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 くらさとう | ●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 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 | ●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。