

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 金	○しょくパン ◆せつぶんまめ ●はるさめスープ ★インディアンフィッシュ	●ぶたにく ★タラ ◆だいず	牛乳	○しょくパン ●はるさめ ★さとう てんぷん	●★あぶら ●ごまあぶら ★カシュナッツ	●にんじん ★にら	●はくさい しいたけ たまねぎ しょうが たけのこ	○塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ ★クチャップ ソース ワイン	★カシュナッツ
4 月	○ちゅうかどん ★ナムル ◆いわしのてんぷら	○ぶたにく えび あさり うずらたまご	牛乳 ◆いわしのてんぷら	○こめ むぎ でんぷん ★さとう	○◆あぶら ○ごまあぶら	○★にんじん ○きぬさや ★にら	○たまねぎ しいたけ きくらげ はくさい しょうが ★もやし	○塩 こしょう 酒 中華スープ しょうゆ ★塩 こしょう 酢	○えび あさり 卵
5 火	乙女小学校リクエスト給食 ○ひじきごはん ●ぶたじる ★わかめとツナのゴマサラダ ◆みかん	○とりにく あぶらあげ ●ぶたにく とうふ みそ ★ツナ	牛乳 ●いりこ ★ワカメ	○こめ むぎ ○★さとう ○さといも	○●あぶら ★ごま	○●★にんじん ●ねぎ ★いんげん	●だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ◆みかん ★キャベツ きゅうり	○しょうゆ 酒 ●酒 ★しょうゆ 酢	
6 水	○コッペパン ●だいずとひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいず	●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 ●パセリ トマト	●たまねぎ えだまめ マッシュルーム ★みかん パナ りんご パイ もも	●塩 こしょう ルー ワイン ソース	★乳
7 木	○むぎごはん ●さといものそぼろあんかけ ★やさいのピーナッツあえ	●とりにく あつあげ ◆いわしのうめに	牛乳	○こめ むぎ ●さといも でん粉 さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ	●だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ★はくさい もやし しそ	●塩 酒 しょうゆ ★しょうゆ	★ピーナッツ
8 金	○コッペパン ◆いちご ●ふゆやさいのクリームシチュー ★ほうれんそうとたまごのサラダ	○とりにく ★たまご	牛乳 ●こなチーズ スキムミルク	○コッペパン ●じゃがいも ★さとう	●★あぶら	○★にんじん ●ブロッコリー ★ほうれん草	●マッシュルーム にんにく たまねぎ ★キャベツ きゅうり ◆いちご	●塩 こしょう ワイン シチュールー ★塩 こしょう 酢	●乳 ★卵
12 火	○むぎごはん ●さつまじる ◆いわしのうめに ★ほうれんそうのおひたし	●とりにく あつあげ ◆いわしのうめに ●★かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さつまいも でん粉 ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ★もやし	●塩 酒 しょうゆ ★しょうゆ	
13 水	○しょくパン ◆とりのからあげ ●にらたまスープ ★ツナサラダ	●ベーコン たまご ★ツナ ◆とりにく	●牛乳	○しょくパン ●じゃがいも ●★でんぷん ◆こむぎこ	●★あぶら	●★にんじん ●にら	●たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり コーン ◆にんにく しょうが	●塩 こしょう しょうゆ ガラスープ ★塩 こしょう 酢 ◆しょうゆ 酒	●卵
14 木	○むぎごはん ●おでん ◆もちきんちゃく ★やさいのもみづけ	●とりにく がんも うずらたまご ◆あぶらあげ	牛乳 ●こんぶ ★こんぶ	○こめ むぎ ●さといも ◆もち	●あぶら	●★にんじん	●だいこん こんにやく ★はくさい きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●卵 ★昆布
15 金	○まるパン ◆てづくりりんごゼリー ●マカロニのクリームに ★にんじんサラダ	●ベーコン とりにく ★ツナ たまご	牛乳 ◆アガー ●こなチーズ スキムミルク	○まるパン ●マカロニ ◆さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ほうれん草	●にんにく たまねぎ マッシュルーム ◆みかん ★きりぼしだいこん きゅうり	●ルー 塩 こしょう ワイン ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳 ★卵
18 月	○ふゆやさいかレーライス ★まめまめサラダ	○ぶたにく ★レンズマメ きんときまめ だいず	牛乳 ○こなチーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも	○★あぶら	○★にんじん ○ブロッコリー	○にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム ★きゅうり コーン	●しょうゆ ワイン 塩 こしょう ソース ★ドレッシング	○乳
19 火	○むぎごはん ●つぼんじる ◆タラのこうみダレ ★にらサラダ	★たまご ●とりにく かつおぶし ◆タラ	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ○★さとう ●さといも	○●あぶら ★ごまあぶら	●★にんじん ●ねぎ ★にら	●だいこん こんにやく しいたけ ごぼう えのき ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 塩 ★しょうゆ 塩 酢	★卵
20 水	○あげパン ●ぶたにくとじゃがいものにも ★かいそうサラダ	●ぶたにく ちくわ ○きなこ	牛乳 ★かいそう	○コッペパン くろざとう ●じゃがいも	○●★あぶら	●★にんじん	●たまねぎ にんにく はくさい ★キャベツ きゅうり コーン	○塩 ●塩 こしょう しょうゆ ★塩 こしょう 酢	★昆布
21 木	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●こおりどうふのたまごとじ ★やさいのいそあえ	●とりにく たまご こおりどうふ ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●★さとう	●あぶら ◆ごま	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●たけのこ しいたけ たまねぎ こんにやく ★はくさい きゅうり	●しょうゆ みりん 酒 塩 ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	●卵 ◆昆布
22 金	○フィッシュバーガー(まるわりパン ◆さかなのフライ ■タルタルソース) ●やさいスープ ★きりぼしだいこんサラダ	●ベーコン ◆さかなのフライ ★ツナ	牛乳	○まるパン ★じゃがいも	●★あぶら ■タルタルソース	●★にんじん ●パセリ	●しめじ たまねぎ はくさい だいこん ★きゅうり コーン きりぼしだいこん	●塩 こしょう ワイン ★塩 こしょう 酢	■卵
25 月	○キムチごはん ●のっぺじる ◆ぶりフライ ★はくさいのおかかあえ	○ぶたにく ●とりにく あつあげ ●★かつおぶし ◆フリフライ	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも でんぷん	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ	○はくさいキムチ ●しいたけ だいこん こんにやく ごぼう ★はくさい きゅうり もやし	●塩 こしょう しょうゆ コンソメ ★しょうゆ	
26 火	○むぎごはん ●すきやきふうに ★かみかみサラダ	●ぎゅうにく やきどうふ ★だいず	牛乳 ★いりこ	○こめ むぎ ●★さとう	●あぶら ★アーモンド マヨネーズ	●★にんじん ●ねぎ	●しらたき はくさい たまねぎ ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢	◆乳 ★卵 アーモンド
27 水	○しょくパン ◆りんご ●カレーうどん ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ●鯖味噌 こなチーズ	○しょくパン ●うどんめん ★さとう ◆ジャム	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら ★ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しょうが りんご しめじ ★きゅうり コーン ◆りんご	●しょうゆ 塩 こしょう ソース ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	●乳
28 木	○むぎごはん ◆えびしゅうまい ●マーボードウフ ★ちゅうかふうだいこんサラダ	●ぶたにく みそ とうふ	牛乳 ◆えびしゅうまい	○こめ むぎ ●でんぷん ●★さとう	●あぶら ★カシュナッツ	●★にんじん ●にら	●たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが ★だいこん きゅうり	●しょうゆ 塩 酒 ★しょうゆ	◆えび

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。