

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	○コッペパン ●とりにくときこのトマトに ★フルーツヨーグルト	●とりにく 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 ●ごま	●★にんじん ●トマト パセリ	●たまねぎ しめじ えのき 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 クチャップ ソース しょうゆ	★乳
5 火	○むぎごはん ●のっぺいじる ◆さばのみそに ★こまつなのおかかあえ	●とりにく あぶらあげ ●★かつおぶし ◆さばのみそに	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも でんぶん ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ねぎ ★こまつな	●だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ★もやし はくさい	●しょうゆ 塩 酒 ★しょうゆ	
6 水	○ひのくにパン ●かいせんスープ ◆みかん ★おさつしパー	●ぶたにく イカ あさり ★とりしパー	牛乳	○ひのくにパン ★さつまいも くろさとう ●はるさめ	●★あぶら	●にんじん にら	●たまねぎ キャベツ しいたけ ◆みかん	◆しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ ★しょうゆ みりん	●イカ あさり
7 木	○むぎごはん ◆ふりかけ ●ぶたにくとさといものみそに ★にらとはるさめのあえもの	●ぶたにく みそ うすらたまご あつあげ	牛乳 ●スキムミルク	こめ むぎ ●さといも ●はるさめ ●★さとう	●あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ★にら	●だいこん えだまめ こんにゃく ★きくらげ きゅうり もやし	●酒 しょうゆ みりん ★しょうゆ 酢 ◆ふりかけ	●乳・卵 ◆乳
8 金	○しょくパン ◇イチゴジャム ●にくだんごスープ ◆やさいチップス ★カミカミサラダ	●にくだんご ★みそ だいず ハム	牛乳 ★いりこ	○しょくパン ◆さつまいも ◇イチゴジャム	●★あぶら ★マヨネーズ アーモンド	●★にんじん ●チンゲンサイ	●はくさい たまねぎ きくらげ ◆ごぼう ★キャベツ ごぼう	●しょうゆ 酒 塩 こしょう ガラスープ ★塩 こしょう しょうゆ	★卵 アーモンド
11 月	○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 ●ねぎ	●だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう ★はくさい きゅうり もやし	★しょうゆ ●酒 しょうゆ 塩	★ピーナッツ
12 火	○ビーフカレーライス ★えだまめとあまなつのサラダ	○ぎゅうにく	牛乳 ○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 りんご しょうが グリンピース ★きゅうり あまなつ 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
13 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 ●スライス こなチーズ	○コッペパン ★さとう ●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 にんにく ★きゅうり きりほしだいこん	●塩 こしょう ワイン シチュールー ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	●乳 あさり
14 木	○むぎごはん ◇ぎょうざ ●マーボーとうふ ★ちゅうかふうだいこんサラダ	●とうふ ぶたにく あかみそ ◇ぎょうざ ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●でんぶん	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ★だいこん きゅうり コーン	●しょうゆ 酒 塩 こしょう トウバンジャン ★酢 しょうゆ	
15 金	○こめこパン ◇りんご ●ぶたキムチめん ★ほうれんそうのサラダ	●ぶたにく みそ かつおぶし ★チキンハム	牛乳 ●こんぶ	○こめこパン ●スパゲティめん ★さとう	●★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら ★ほうれんそう パプリカ	●はくさいキムチ キャベツ しめじ ★キャベツ コーン ◇りんご	●しょうゆ 酒 塩 こしょう ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	
18 月	●ハヤシライス ★わかめとツナのゴマサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ★わかめ ●こなチーズ	○こめ むぎ ●★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●トマト	●たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース ★キャベツ きゅうり	●ソース 塩 こしょう ワイン ハヤシルー デミグラスソース ★しょうゆ 酢	●乳
19 火	ふるさとくまさんデー ○たこめし ●だんごじる ★にらサラダ ◆いわしのフライ	●とりにく あぶらあげ かつおぶし ○タコ	牛乳 ●こんぶ スライス ◆いわし	○こめ むぎ ○★さとう ●こむぎ しらたまご	●◆あぶら ★ごま ごまあぶら	○●にんじん ●ねぎ ★にら	○きりほしだいこん しょうが ●だいこん ごぼう ★キャベツ もやし きくらげ	○しょうゆ 酒 塩 みりん ●しょうゆ 酒 塩 みりん ★しょうゆ 酢	○タコ ●乳
20 水	○こくとうパン ●ぶたにくとじゃがいものにも ★にんじんサラダ	●ぶたにく ちくわ ベーコン ★ツナ たまご	牛乳	○こくとうパン ●じゃがいも マカロニ	●★あぶら	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ はくさい ★キャベツ きゅうり	●しょうゆ 塩 酒 こしょう ★酢 塩 こしょう	★卵
21 木	○むぎごはん ◇のりのつくだに ●イカとさといものそぼろに ★やさいのゆかりあえ	●ぶたにく イカ	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	●にんじん	●だいこん しいたけ しょうが こんにゃく えだまめ ★はくさい もやし しそ	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ	●イカ ◇こんぶ
22 金	○しょくパン ◆てづくりりんごゼリー ●たまごとコーンのスープ ★インディアンフィッシュ	●たまご ★タラ	牛乳 ◆アガー	○しょくパン ●★でんぶん	●★あぶら ★カシューナッツ	●にんじん チンゲンサイ	●えのき たまねぎ コーン しいたけ ◆りんご	●しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ ◆ワイン ★カレー粉 クチャップ ソース みりん ワイン	●卵 ★カシューナッツ
25 月	乙女小学校リクエスト給食 ○キムチごはん ●にらたまスープ ★バリバリポテトサラダ ◆やさプリンタルト	○ぶたにく ●たまご ベーコン	牛乳 ●こなチーズ スライス ◇ソフトチーズ	○こめ むぎ ●でんぶん	◆あぶら ○ごまあぶら	●◆○にんじん ●にら	○はくさいキムチ しょうが ●たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり コーン	○酒 しょうゆ 塩 こしょう ●しょうゆ ガラスープ 塩 こしょう ★ドレッシング	●卵 ●卵・乳 ◆卵・乳
26 火	○むぎごはん ◇てづくりつくだに ●にくじゃが ★やさいのアーモンドあえ	●ぎゅうにく ◇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 ★アーモンド	●★にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにゃく ★きゅうり はくさい もやし	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ ◇しょうゆ 酢 みりん	◇こんぶ ★アーモンド
27 水	○しょくパン ◇ソフトチーズ ●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 ●こなチーズ スライス ◇ソフトチーズ	○しょくパン ●うどんめん ★さとう	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら ★ブロッコリー	●たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが ★コーン きゅうり	●塩 こしょう ソース 酒 カレールー ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	◇乳 ●乳
28 木	○むぎごはん ●ぶたじる ◆さんまのみぞれに ★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 ◆さんまのみぞれに	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ ●さといも ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ★ほうれんそう ●ねぎ	●だいこん ごぼう こんにゃく ★もやし はくさい	●酒 ★しょうゆ	
29 金	○フレンチトースト ●ホワイトシチュー ★ツナサラダ	●とりにく ★ツナ ○たまご	●○牛乳 ●こなチーズ スライス	○しょくパン ●じゃがいも	●★あぶら	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ にんにく マッシュルーム ★キャベツ きゅうり	●ワイン 塩 こしょう シチュールー ★塩 こしょう 酢 しょうゆ ○パニラエッセンス	●乳 ●卵・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。