

給食献立表

日	曜日	献立名	材料名				アレルギー食品
			力や体温になる食品 (黄)	血や肉を作る食品 (赤)	身体の調子を整える食品 (緑)	その他の食品	
2	月	給食 ごはん 鶏肉とキャベツのオイスターソース焼物 豆腐のスープ	米 ごま油	鶏肉	コーン缶 キャベツ・人参・にんにく・小松菜 豆腐・玉葱・白ネギ	塩 鶏がらスープ・オイスターソース 鶏がらスープ	
		☆ 米粉と豆腐のブラウニー	米粉・片栗粉・油・砂糖	豆腐・牛乳・煮干		ベーキングパウダー・ココア	牛乳
6	金	給食 ごはん 塩豚じゃが わかめのすまし汁	米・発芽玄米 じゃが芋・糸こんにゃく・ごま油・砂糖	豚肉・ちくわ わかめ	小松菜 玉葱・人参・青葱 玉葱・えのき	鶏がらスープ 酒・塩・鶏がらスープ・黒コショウ 出汁・しょうゆ	
		☆ ヨーグルトとココアスティック	ココアスティック	ヨーグルト・煮干			ヨーグルト・ココアスティック
7	土	給食 炊き込みごはん 白ネギのすまし汁	米	鶏肉・ちくわ 人参 白ネギ・玉葱・人参	出汁・しょうゆ・みりん 出汁・しょうゆ		
		☆ ポップコーン	ポップコーン				
9	月	給食 わかめごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 三つ葉のすまし汁	米・いりごま・ごま油 砂糖	鶏肉・高野豆腐・ちくわ	玉葱・人参・小松菜 三つ葉・玉葱・えのき	わかめふりかけ 出汁・しょうゆ・みりん 出汁・しょうゆ	
		☆ お好み焼き風ポテト	じゃが芋・片栗粉・油	青のり・牛乳・煮干	キャベツ・人参	塩・お好みソース	牛乳
10	火	給食 牛肉のきんぴら丼 白菜の味噌汁 フルーツ	米・発芽玄米・糸こんにゃく・砂糖・ごま油・いりごま みそ	牛肉 みそ	ごぼう・人参・絹さや 白菜・玉葱・青葱 フルーツ	出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
		☆ おはぎ	米・もち米・砂糖	きな粉・牛乳・煮干		塩	牛乳・きな粉
11	水	給食 ごはん 鶏肉のレモン甘酢 キャベツオニオナー しめじのスープ	米・ごま 片栗粉・砂糖	鶏肉 ツナ缶	レモン汁 キャベツ・人参・小松菜	しょうゆ 鶏がらスープ 鶏がらスープ	
		☆ 野菜スティックとぶどうゼリー	ぶどうジュース・砂糖・野菜スティック	ゼラチン・牛乳・煮干			牛乳
12	木	給食 ポークカレー わかめの酢の物 フルーツ	米・アマランサス・さつまいも 砂糖・ごま・ごま油	豚肉 わかめ	玉葱・人参 キャベツ・人参・きゅうり フルーツ	カレールー 酢・しょうゆ	
		☆ ココア蒸しパン	米粉・砂糖・油	豆乳・牛乳・煮干		ココア・ベーキングパウダー	牛乳・豆乳
13	金	給食 ごはん 魚 切干大根のおかか煮 水菜の味噌汁 ヨーグルトとねじりん棒	米・ごま 砂糖 砂糖	魚 うすあげ・削り節 ちくわ・みそ ヨーグルト・煮干	生姜 切干大根・人参・小松菜 水菜・玉葱	しょうゆ・みりん・酒 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
		☆ 豚肉の生姜風味丼 野菜スープ	米・砂糖	豚肉	玉葱・人参・青葱・生姜 玉葱・人参	しょうゆ・みりん 鶏がらスープ	ヨーグルト
14	土	給食 ごはん 鶏肉のりマヨ焼き 春雨のゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツとミレービスケット	米・ごま マヨドレ マロニー	鶏肉・青のり	しょうゆ ゆかり・しょうゆ		
		☆ おはぎ	米・もち米・砂糖	きな粉・牛乳・煮干		塩	牛乳・きな粉
16	月	給食 ごはん 鶏肉のりマヨ焼き 春雨のゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツとミレービスケット	米・ごま マヨドレ マロニー	鶏肉・青のり	しょうゆ ゆかり・しょうゆ		
		☆ おはぎ	米・もち米・砂糖	きな粉・牛乳・煮干		塩	牛乳・きな粉
17	火	給食 ごはん 鶏肉のマーマレード煮 きのこのソテー レタスのスープ ポパイケーキ	米・ごま マーマレードジャム・砂糖 オリーブオイル	豚肉	玉葱 しめじ・エリンギ・キャベツ・人参・小松菜 レタス・玉葱・人参 ほうれん草	しょうゆ 鶏がらスープ 鶏がらスープ ベーキングパウダー	
		☆ ポパイケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳・牛乳・煮干			牛乳・豆乳
18	水	給食 ごはん 鶏肉とキャベツのオイスターソース焼物 豆腐のスープ	米 ごま油	鶏肉	コーン缶 キャベツ・人参・にんにく・小松菜 豆腐・玉葱・白ネギ	塩 鶏がらスープ・オイスターソース 鶏がらスープ	
		☆ 米粉と豆腐のブラウニー	米粉・片栗粉・油・砂糖	豆腐・牛乳・煮干		ベーキングパウダー・ココア	牛乳
19	木	給食 ごはん 塩豚じゃが わかめのすまし汁	米・発芽玄米 じゃが芋・糸こんにゃく・ごま油・砂糖	豚肉・ちくわ わかめ	小松菜 玉葱・人参・青葱 玉葱・えのき	鶏がらスープ 酒・塩・鶏がらスープ・黒コショウ 出汁・しょうゆ	
		☆ ごまおかおにぎり	米・ごま・ごま油	削り節・牛乳・煮干			牛乳
20	金	給食 ごはん 魚のごま照焼 もやしの塩昆布和え あじの味噌汁 ヨーグルトとココアスティック	米・ごま 砂糖・ごま・ごま油 ごま	魚 塩昆布 うすあげ・みそ ヨーグルト・煮干	しょうゆ もやし・人参・きゅうり 玉葱・ほうれん草	しょうゆ・酒 出汁	
		☆ 炊き込みごはん 白ネギのすまし汁	米	鶏肉・ちくわ 人参 白ネギ・玉葱・人参	出汁・しょうゆ・みりん 出汁・しょうゆ		ヨーグルト・ココアスティック
21	土	給食 ごはん 鶏肉のりマヨ焼き 春雨のゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツとミレービスケット	米・ごま マヨドレ マロニー	鶏肉・青のり	しょうゆ ゆかり・しょうゆ		
		☆ おはぎ	米・もち米・砂糖	きな粉・牛乳・煮干		塩	牛乳・きな粉
23	月	給食 ごはん 鶏肉のレモン甘酢 キャベツオニオナー しめじのスープ	米・ごま 片栗粉・砂糖	鶏肉 ツナ缶	レモン汁 キャベツ・人参・小松菜 しめじ・玉葱・人参	しょうゆ 鶏がらスープ 鶏がらスープ	
		☆ 野菜スティックとぶどうゼリー	ぶどうジュース・砂糖・野菜スティック	ゼラチン・牛乳・煮干			牛乳
24	火	給食 ポークカレー わかめの酢の物 フルーツ	米・アマランサス・さつまいも 砂糖・ごま・ごま油	豚肉 わかめ	玉葱・人参 キャベツ・人参・きゅうり フルーツ	カレールー 酢・しょうゆ	
		☆ ココア蒸しパン	米粉・砂糖・油	豆乳・牛乳・煮干		ココア・ベーキングパウダー	牛乳・豆乳
25	水	給食 ごはん 鶏肉のレモン甘酢 キャベツオニオナー しめじのスープ	米・ごま 片栗粉・砂糖	鶏肉 ツナ缶	レモン汁 キャベツ・人参・小松菜 しめじ・玉葱・人参	しょうゆ 鶏がらスープ 鶏がらスープ	
		☆ 野菜スティックとぶどうゼリー	ぶどうジュース・砂糖・野菜スティック	ゼラチン・牛乳・煮干			牛乳
26	木	給食 ポークカレー わかめの酢の物 フルーツ	米・アマランサス・さつまいも 砂糖・ごま・ごま油	豚肉 わかめ	玉葱・人参 キャベツ・人参・きゅうり フルーツ	カレールー 酢・しょうゆ	
		☆ ココア蒸しパン	米粉・砂糖・油	豆乳・牛乳・煮干		ココア・ベーキングパウダー	牛乳・豆乳
27	金	給食 ごはん 魚 切干大根のおかか煮 水菜の味噌汁 ヨーグルトとねじりん棒	米・ごま 砂糖 砂糖	魚 うすあげ・削り節 ちくわ・みそ ヨーグルト・煮干	生姜 切干大根・人参・小松菜 水菜・玉葱	しょうゆ・みりん・酒 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
		☆ 豚肉の生姜風味丼 野菜スープ	米・砂糖	豚肉	玉葱・人参・青葱・生姜 玉葱・人参	しょうゆ・みりん 鶏がらスープ	ヨーグルト
28	土	給食 ごはん 鶏肉のりマヨ焼き 春雨のゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツとミレービスケット	米・ごま マヨドレ マロニー	鶏肉・青のり	しょうゆ ゆかり・しょうゆ		
		☆ おはぎ	米・もち米・砂糖	きな粉・牛乳・煮干		塩	牛乳・きな粉
30	月	給食 ごはん 鶏肉のりマヨ焼き 春雨のゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツとミレービスケット	米・ごま マヨドレ マロニー	鶏肉・青のり	しょうゆ ゆかり・しょうゆ		
		☆ おはぎ	米・もち米・砂糖	きな粉・牛乳・煮干		塩	牛乳・きな粉
31	火	給食 ごはん 鶏肉のマーマレード煮 きのこのソテー レタスのスープ ポパイケーキ	米・ごま マーマレードジャム・砂糖 オリーブオイル	豚肉	玉葱 しめじ・エリンギ・キャベツ・人参・小松菜 レタス・玉葱・人参 ほうれん草	しょうゆ 鶏がらスープ 鶏がらスープ ベーキングパウダー	
		☆ ポパイケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳・牛乳・煮干			牛乳・豆乳

※使用食材が変更になる場合があります。

※☆印は3時のおやつです。平日はおやつ他に煮干し、ヨーグルトの記入がない日は牛乳が付きません。