

給食献立表

日	曜日	献立名	材料名				アレルギ-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	
1	木	給食 根菜の和風カレー もやしのソテー フルーツ	米・アマランサス・さつま芋	鶏肉	ごぼう・れんこん・玉葱・ほうれん草 もやし・チンゲン菜・人参 フルーツ	カレールウ・めんつゆ 鶏がらスープ	フルーツ
		☆ のりしおポテト	じゃが芋・油	青のり・牛乳・煮干		塩	
2	金	給食 ごはん 煮魚 塩じゃがきんぴら 豆腐のみそ汁	米・ごま 砂糖 じゃがいも・ごま・ごま油	魚	干生姜 砂糖 人参 玉葱・青ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 塩 出汁	ごま・ごま油
		☆ ヨーグルトとねじりん棒	ねじりん棒	豆腐・みそ ヨーグルト・煮干		出汁	ヨーグルト
3	土	給食 炊き込みごはん 白ねぎのすまし汁	米・砂糖	鶏肉・ちくわ	人参 白ねぎ・玉葱・人参	出汁・しょうゆ・みりん・塩 出汁・しょうゆ	
		☆ ミレービスケットノンフライ	ミレービスケットノンフライ				
5	月	給食 かぶと梅干しの混ぜごはん 豚肉とキャベツの塩タレ炒め わかめのみそ汁	米 ごま油・片栗粉	削り節 豚肉	かぶ・かぶの葉・梅干し キャベツ・人参・小松菜・にんにく 白ねぎ・玉葱	しょうゆ 塩・鶏がらスープ・ごしょう 出汁	ごま油
		☆ 米粉と豆腐のブラウニー	米粉・片栗粉・砂糖・油	豆腐・牛乳・煮干		ココアパウダー・ベーキングパウダー	牛乳 ごま
6	火	給食 ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き ひじきとほうれん草のマヨ和え 三つ葉のすまし汁	米・ごま 砂糖 マヨドレ・砂糖	鶏肉・みそ ひじき・ちくわ	ゆず ほうれん草・キャベツ・人参 三つ葉・玉葱・えのき	みりん・酒 しょうゆ 出汁・しょうゆ ゼラチン	牛乳
		☆ ぶどうゼリーと野菜スティック	ぶどうジュース・砂糖・野菜スティック	牛乳・煮干			
7	水	給食 コーンごはん 麻婆豆腐 ほかほかスープ	米 砂糖・片栗粉	豚挽肉・豆腐・みそ	コーン缶 玉葱・人参・干生姜・パプリカ・青ねぎ 白菜・玉葱・人参・干生姜	しょうゆ・みりん 鶏がらスープ	
		☆ ツツおかおかにぎり	米	ツツ缶・削り節・牛乳・煮干		しょうゆ	牛乳
8	木	給食 酸辣湯風あんかけ丼 かぶのすまし汁 フルーツ	米・発芽玄米・片栗粉・ごま油	鶏挽肉	玉葱・人参・レタス・もやし・青ねぎ・きくらげ かぶ・かぶの葉・人参 フルーツ	鶏がらスープ・しょうゆ・酒・酢・みりん 出汁・しょうゆ	ごま油 フルーツ
		☆ ポパイケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳・牛乳・煮干	ほうれん草	ベーキングパウダー	豆乳・牛乳 ごま
9	金	給食 ごはん 白身魚のフライ 付け合わせ ポテトスープ	米・ごま 米粉・片栗粉・油・ジンジャーエール	魚	キャベツ・人参 玉葱・人参	塩・塩・ガーリックパウダー・ベーキングパウダー ゆかり 鶏がらスープ	
		☆ 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			ココアスティック・ヨーグルト
12	月	給食 あげと人参の炊き込みごはん 鶏肉と大根の治郎煮 さつま芋のみそ汁	米・砂糖 板こんにやく・砂糖・片栗粉 さつま芋	うすあげ 鶏肉・ちくわ みそ	人参 大根・玉葱・人参・大根葉 玉葱・小松菜	出汁・しょうゆ・みりん・塩 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
		☆ わかめおにぎり	米・ごま油	わかめふりかけ・牛乳・煮干			ごま油・牛乳 ごま
13	火	給食 ごはん 豚肉のボン酢炒め キャベツの塩昆布和え エリンギのスープ	米・ごま ごま	豚肉 塩昆布	玉葱・ニラ・にんにく キャベツ・人参 エリンギ・玉葱・人参	ボン酢 ごま 鶏がらスープ	ごま
		☆ フルーツとミレービスケット	ミレービスケット	牛乳・煮干	フルーツ		牛乳・フルーツ
14	水	給食 ひじきゆかりごはん 塩鶏じゃが 豆腐のスープ	米・発芽玄米 じゃが芋・糸こんにやく・砂糖・ごま油	ひじき 鶏肉・ちくわ	玉葱・人参・青ねぎ 豆腐・玉葱・白ねぎ	ゆかり 塩・酒・鶏がらスープ・黒ごしょう 鶏がらスープ	ごま油
		☆ いちご蒸しパン	米粉・砂糖・油・いちごジャム	豆乳・牛乳・煮干		ベーキングパウダー	豆乳・牛乳
15	木	給食 根菜の和風カレー もやしのソテー フルーツ	米・アマランサス・さつま芋	鶏肉	ごぼう・れんこん・玉葱・ほうれん草 もやし・チンゲン菜・人参 フルーツ	カレールウ・めんつゆ 鶏がらスープ	フルーツ
		☆ のりしおポテト	じゃが芋・油	青のり・牛乳・煮干		塩	
16	金	給食 ごはん 煮魚 塩じゃがきんぴら 豆腐のみそ汁	米・ごま 砂糖 じゃがいも・ごま・ごま油	魚	干生姜 砂糖 人参 玉葱・青ねぎ	しょうゆ・みりん・酒 塩 出汁	ごま・ごま油
		☆ ヨーグルトとねじりん棒	ねじりん棒	豆腐・みそ ヨーグルト・煮干		出汁	ヨーグルト
17	土	給食 炊き込みごはん 白ねぎのすまし汁	米・砂糖	鶏肉・ちくわ	人参 白ねぎ・玉葱・人参	出汁・しょうゆ・みりん・塩 出汁・しょうゆ	
		☆ ミレービスケットノンフライ	ミレービスケットノンフライ				
19	月	給食 かぶと梅干しの混ぜごはん 豚肉とキャベツの塩タレ炒め わかめのみそ汁	米 ごま油・片栗粉	削り節 豚肉	かぶ・かぶの葉・梅干し キャベツ・人参・小松菜・にんにく 白ねぎ・玉葱	しょうゆ 塩・鶏がらスープ・ごしょう 出汁	ごま油
		☆ 米粉と豆腐のブラウニー	米粉・片栗粉・砂糖・油	豆腐・牛乳・煮干		ココアパウダー・ベーキングパウダー	牛乳 ごま
20	火	給食 ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き ひじきとほうれん草のマヨ和え 三つ葉のすまし汁	米・ごま 砂糖 マヨドレ・砂糖	鶏肉・みそ ひじき・ちくわ	ゆず ほうれん草・キャベツ・人参 三つ葉・玉葱・えのき	みりん・酒 しょうゆ 出汁・しょうゆ ゼラチン	牛乳
		☆ ぶどうゼリーと野菜スティック	ぶどうジュース・砂糖・野菜スティック	牛乳・煮干			
21	水	給食 コーンごはん 麻婆豆腐 ほかほかスープ	米 砂糖・片栗粉	豚挽肉・豆腐・みそ	コーン缶 玉葱・人参・干生姜・パプリカ・青ねぎ 白菜・玉葱・人参・干生姜	しょうゆ・みりん 鶏がらスープ	
		☆ ツツおかおかにぎり	米	ツツ缶・削り節・牛乳・煮干		しょうゆ	牛乳
22	木	給食 酸辣湯風あんかけ丼 かぶのすまし汁 フルーツ	米・発芽玄米・片栗粉・ごま油	鶏挽肉	玉葱・人参・レタス・もやし・青ねぎ・きくらげ かぶ・かぶの葉・人参 フルーツ	鶏がらスープ・しょうゆ・酒・酢・みりん 出汁・しょうゆ	ごま油 フルーツ
		☆ ポパイケーキ	小麦粉・砂糖・油	豆乳・牛乳・煮干	ほうれん草	ベーキングパウダー	豆乳・牛乳
23	金	給食 ピラフ カレー風味からあげ 付け合わせ ウィンナーのスープ	小麦粉・砂糖・油	ベーコン 鶏肉	コーン缶・ほうれん草 キャベツ・人参 玉葱・人参	鶏がらスープ しょうゆ・みりん・カレー粉 ゆかり・しょうゆ 鶏がらスープ	
		☆ クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	牛乳			クリスマスケーキ・牛乳
24	土	給食 生姜風味豚丼 青ねぎのすまし汁	米・砂糖	豚肉	玉葱・人参・青ねぎ・干生姜 青ねぎ・玉葱・人参	しょうゆ・みりん 出汁・しょうゆ	
		☆ 紫いもチップ	紫いもチップ				
26	月	給食 あげと人参の炊き込みごはん 鶏肉と大根の治郎煮 さつま芋のみそ汁	米・砂糖 板こんにやく・砂糖・片栗粉 さつま芋	うすあげ 鶏肉・ちくわ みそ	人参 大根・玉葱・人参・大根葉 玉葱・小松菜	出汁・しょうゆ・みりん・塩 出汁・しょうゆ・みりん 出汁	
		☆ わかめおにぎり	米・ごま油	わかめふりかけ・牛乳・煮干			ごま油・牛乳 ごま
27	火	給食 ごはん 豚肉のボン酢炒め キャベツの塩昆布和え エリンギのスープ	米・ごま ごま	豚肉 塩昆布	玉葱・ニラ・にんにく キャベツ・人参 エリンギ・玉葱・人参	ボン酢 ごま 鶏がらスープ	ごま
		☆ フルーツとミレービスケット	ミレービスケット	牛乳・煮干	フルーツ		牛乳・フルーツ
28	水	給食 ひじきゆかりごはん 塩鶏じゃが 豆腐のスープ	米・発芽玄米 じゃが芋・糸こんにやく・砂糖・ごま油	ひじき 鶏肉・ちくわ	玉葱・人参・青ねぎ 豆腐・玉葱・白ねぎ	ゆかり 塩・酒・鶏がらスープ・黒ごしょう 鶏がらスープ	ごま油
		☆ さくさくきな粉	豆・砂糖	きな粉・牛乳・煮干			きな粉

※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。月～金曜日はおやつの外に煮干しがつきます。ヨーグルトの記入がない月～金曜日は牛乳がつきます。