



日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料の体内での働き		
				黄 力・熱になるもの	赤 血・肉・骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	水	とりごぼうごはん 牛乳 (むぎごはん・とりごぼうごはんのぐ) こんぶあえ すましじる		こめ おおむぎ なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく こうやどうふ たまご こんぶ とうふ かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ はくさい チンゲンサイ みつば しょうが えのきたけ
2	木	きなこあげパン 牛乳 ツナサラダ ミートボールのスープに		コッペパン さとう あおじそクリーミードレッシング じゃがいも なたねあぶら	牛乳 きなこ ツナフレーク ミートボール	だいこん こまつな パセリ キャベツ にんじん たまねぎ
3	金	★せつぶんこんだて★ むぎごはん 牛乳 いわしのかばやき おひたし ぶたじる ふくまめ(小のみ)		こめ おおむぎ なたねあぶら さとう さとも でんぷん	牛乳 いわし ぶたにく あぶらあげ みそ ふくまめ(小のみ)	もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ
6	月	ごはん 牛乳 からあげ うのはなに あんかけじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ おから ちくわ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ はくさい こまつな しいたけ
7	火	しおラーメン はっこうにゅう(りんごあじ) (ちゅうかめん・しおラーメンスープ) かにたま パンパンジーサラダ		ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぷん パンパンジードレッシング	はっこうにゅう(りんごあじ) なると たまご かに とりにく やきぶた	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ さやいんげん とうもろこし きくらげ キャベツ
8	水	むぎごはん 牛乳 とりにくのてりやき はくさいのあえもの かすじる		こめ おおむぎ でんぷん さとも	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	しょうが はくさい とうもろこし だいこん にんじん こんにゃく ねぎ
9	木	こくとうしょくパン 牛乳 さけのレモンやき ジャーマンポテト ミルクスープ		こくとうしょくパン じゃがいも なたねあぶら ベジヤメルソース クリームシチューのもと	牛乳 さけ ベーコン とりにく	レモン ピーマン チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん
10	金	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとこんさいのピリからに かつおあえ なつとう		こめ おおむぎ ごま さとう ごまあぶら なたねあぶら	牛乳 ぶたにく かつおぶし なつとう	れんこん だいこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう
13	月	★カルちゃんの日★ ごはん 牛乳 わかさぎのなんばんづけ もやしのあえもの あつあげのみそじる		こめ さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 わかさぎ あつあげ みそ	ねぎ もやし こまつな たまねぎ にんじん しいたけ
14	火	カレーライス 牛乳 (ごはん・ふゆやさいカレー) ブロッコリーサラダ 1しょくマヨネーズ チョコタッフィー		こめ なたねあぶら カレーウ マヨネーズ さとう でんぷん ココア	牛乳 とりにく だいず	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう にんじん しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ
15	水	むぎごはん 牛乳 やきぎょうざ だいずもやしのナムル マーボーどうふ		こめ おおむぎ なたねあぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ ほうれんそう だいずもやし
16	木	★おたんじょうび給食★ げんりょうコッペパン 牛乳 ハムカツ かいそうサラダ やきそば フルーツヨーグルト		げんりょうコッペパン こむぎこ パンこ なたねあぶら やきそばめん	牛乳 ハム ぶたにく かいそうミックス いか フルーツヨーグルト	だいこん こまつな たまねぎ キャベツ にんじん
17	金	★しよくいくの日★ ～バランスのよいしよくじをしろう～ むぎごはん 牛乳 さばのごまだれ ゆかりあえ けんちんじる		こめ おおむぎ さとう ごま さとも なたねあぶら	牛乳 さば とうふ	はくさい ゆかりこ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ
20	月	★鉄ちゃんの日★ ごはん 牛乳 かつおのだいずがらめ しそひきあえ あかだし		こめ なたねあぶら さとう ふ でんぷん	牛乳 かつお だいず ひじき あぶらあげ わかめ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ なめこ ねぎ
21	火	★せんいちゃんの日★ ごはん 牛乳 とうふよせ かんぴょうのごまずあえ おでん		こめ さとう ごま さとも	牛乳 とうふよせ とりにく たこ ちくわ	かんぴょう チンゲンサイ れんこん こんにゃく だいこん にんじん
22	水	むぎごはん 牛乳 しろみぎかなフライ マカロニサラダ コンソメジュリアン		こめ おおむぎ マカロニ こむぎこ パンこ なたねあぶら コーンクリーミードレッシング	牛乳 ホキ	にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ パセリ
23	木	しよくパン 牛乳 ささみのチーズピカタ だいこんサラダ ブラウンシチュー		しよくパン ハヤシルウ ごまドレッシング こめこ じゃがいも デミグラスソース	牛乳 とりにく たまご チーズ ウインナー	パセリ だいこん こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム
24	金	ちゅうかどん 牛乳 (むぎごはん・ちゅうかどんのぐ) コーンしゅうまい やさいいため		こめ おおむぎ さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく むきえび うずらたまご コーンしゅうまい	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ しょうが もやし しめじ
27	月	ごはん 牛乳 えびチリ やきビーフン ちゅうかコンソメスープ		こめ なたねあぶら ビーフン でんぷん	牛乳 えびフリッター ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな しめじ もやし とうもろこし
28	火	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ せんぎりだいこんのあまずあえ ぶたじゃが		こめ さとう じゃがいも	牛乳 さわら ぶたにく わかめ みそ	ゆず きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく

★学校行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。

★給食費引き落とし日までに、通帳の確認をお願いいたします。

★行事等による給食の中止や変更は、各校園のお便り等で確認をお願いいたします。