



給食献立表



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	ごはん 回鍋肉 わかめスープ ☆かしわもち	☆	豚肉 みそ 豆腐	若布 牛乳	人参 ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	米 砂糖 強化米 柏餅	ごま油
2 (木)	ワンローフパン ココアクリーム 鶏肉となすのトマト煮込み 青のりポテトフライ	☆	鶏肉	青のり粉 牛乳	トマト	たまねぎ なす 枝豆 マッシュルーム にんにく	ワンローフパン ココアクリーム 砂糖 じゃがいも	油
3日(金)建国記念日 4日(土)みどりの日 5日(日)こどもの日 6日(月)振替休日								
7 (火)	パンパン きのこソースハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ラビオリスープ	☆	豚肉 牛肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 小松菜	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ	パンパン ラビオリ	油 イタリアンドレッシング
8 (水)	ごはん ☆お茶ばっば 菜の花のサラダ 肉じゃが	☆	ツナ 牛肉	牛乳	菜の花 人参	もやし コーン たまねぎ こんにゃく 枝豆	米 砂糖 強化米 じゃがいも	お茶ばっば(ごま) エッグケアマヨ ネーズ 油
9 (木)	ミルクコッパン キャバツのごまドレサラダ ☆バークビーンズ	☆	とりささみ 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	ほうれん草 コーン トマトピューレ	キャバツ コーン たまねぎ	ミルクパン じゃがいも 砂糖	油
10 (金)	ごはん サーモンフライ ひじきのカレー炒め 小松菜のみそ汁	☆	鮭 みそ 白いんげん豆 焼竹輪 油揚げ 豆腐	ひじき 牛乳	人参 小松菜	枝豆 たまねぎ えのき	米 もち米 強化米 砂糖	油 ごま
13 (月)	ごはん 厚揚げの中華煮 春雨サラダ 甘夏みかんゼリー	☆	厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが キャバツ きくらげ	米 砂糖 強化米 でん粉 春雨 甘夏ゼリー	油 ごま油
14 (火)	クロワッサン ちゃんぽん(海鮮なし) 焼売 ネーブルオレンジ	☆	豚肉 さつま揚げ シュウマイ	牛乳	人参	キャバツ たまねぎ もやし きくらげ オレンジ	クロワッサン ちゃんぽん	
15 (水)	ごはん いわしの梅煮 茎わかめの炒め物 沢煮椀	☆	いわし 牛肉 豚肉 さつま揚げ	茎わかめ 牛乳	人参 ねぎ	ごぼう しょうが えのき たけのこ 糸こんにゃく しいたけ	米 強化米 砂糖	油
16 (木)	揚げパン クラムチャウダー じゃがいものマスタードソテー	☆	ベーコン あさり ウインナー	チーズ 牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース コーン	減塩コッパン グラニュー糖 じゃがいも	油
17 (金)	☆ピースごはん 県産野菜の卵焼き れんこんのきんぴら ☆山菜のみそ汁	☆	卵焼き 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	れんこん えのき 糸こんにゃく たまねぎ グリンピース 山菜(わらび・ぜんまい)	米 強化米 砂糖	ごま油
20 (月)	チキンカレーライス(姜ごはん・チキンカレー) 夏みかん入りフルーツカクテル	☆	鶏肉	牛乳	人参 アスパラガス	たまねぎ にんにく 甘夏みかん みかん もも パイン	米 大麦 強化米 じゃがいも ゼリー	油
21 (火)	黒糖ねじりパン じゃがいもとベーコンの炒め煮 コールスローサラダ ☆八女茶ムース	☆	ベーコン ハム	八女茶ムース 牛乳	人参 アスパラガス	たまねぎ キャバツ コーン	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油 エッグケアマヨ ネーズ
22 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	☆	豚肉 豆腐 かつお節 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー 小松菜 ねぎ	たまねぎ しょうが えのき	米 砂糖 強化米 おわらふ	油
23 (木)	そぼろ丼(ごはん・そぼろ丼の具) れんこんチップス 切干大根のみそ汁	☆	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	若布 牛乳	人参 ねぎ	しょうが 枝豆 れんこん 千切大根 キャバツ たまねぎ	米 砂糖 強化米 でん粉	油
24 (金)	ごはん さばの塩焼き 小松菜のじゃこ和え じゃがいものそぼろ煮	☆	さば 豚肉 厚揚げ	白す干 牛乳	小松菜 人参	もやし こんにゃく グリーンピース	米 砂糖 強化米 じゃがいも	
25 (土)	体育会							
27 (月)	体育会 代休							
28 (火)	メンチカツバーガー (横割り丸パン・キャバツのメンチカツ・ソース) 小松菜のソテー 豆乳スープ みかんジュース	☆	メンチカツ ウインナー 鶏肉 豆乳	牛乳	小松菜 人参	しめじ コーン たまねぎ キャバツ マッシュルーム みかんジュース	コッパン	油
29 (水)	ごはん 麻婆豆腐 しらすとチーズのサラダ	☆	豚肉 豆腐 みそ	白す干 チーズ 牛乳	人参	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャバツ きゅうり	米 砂糖 強化米 でん粉	ごま ごま油
30 (木)	食パン いちご&マーガリン 鶏の照り焼き キャロットサラダ キャバツとベーコンのスープ	☆	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参	にんにくしょうが レモン コーン しめじ キャバツ たまねぎ	減塩食パン いちご&マーガ じゃがいも	エッグケアマヨ ネーズ
31 (金)	ハヤシライス(姜ごはん・ハヤシルウ) イタリアンサラダ	☆	牛肉	牛乳	人参 トマト 赤・黄ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャバツ マッシュルーム グリーンピース コーン	米 砂糖 強化米 大麦	油 イタリアンドレッシング



