



給食献立表



日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体の中での主なはたらき					
			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 (ねつや力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (金)	ツナごはん ブロッコリーのおかか和え 鶏ごぼう汁	☆	ツナ とり肉 福豆 かつお節	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	ごぼう 枝豆	米 里いも 砂糖 強化米	油
4 (月)	ごはん チンジャオロース わかめスープ ヨーグルト	☆	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	ヒーマン 人参 にんにくの芽 ねぎ	たまねぎ えのき たけのこ ねぎ しょうが にんにく	米 春雨 でん 粉 強化米	油
5 (火)	キャロットパン (減量) 焼きスパゲッティ ごぼうサラダ	☆	豚肉 ツナ あさり いか さつま揚げ	牛乳	人参	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし きくらげ	キャロットパ ン スパゲッティ	マドレツツガ 油
6 (水)	ごはん わかさぎフリッター 小松菜のじゃこ和え 豚汁	☆	豆腐 わかさぎ 豚肉 みそ	牛乳 白す干	小松菜 人参 ねぎ	もやし ごぼう 大根 たまねぎ 糸こんにゃく	米 里いも 砂糖 強化米	油
7 (木)	ミルクロールパン スペインオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ポトフ	☆	オムレツ 牛肉	牛乳	ブロッコリー 人参	たまねぎ カリフラワー 大根	ミルクパン じゃがいも	イタリアンド レ
8 (金)	麦ごはん ハヤシライス フルーツのヨーグルト和え	☆	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	たまねぎ にんにく ナタデココ もも みかん バイン マッシュルーム グリンピー ス	米 大麦 強化米	油
12 (火)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン ポテトカップのグラタン ほうれん草のソテー ベーコンと白菜のスープ	☆	グラタン ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 たまねぎ コーン	パン はちみつ& マーガリン	油
13 (水)	ごはん とりつくねのおろしあんかけ うずら卵のすまし汁 みかん	☆	とりつくね うずら卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	みかん 大根 白菜 えのき しめじ	米 砂糖 強化米 でん粉	
14 (木)	パンパン (減量) けんちんうどん れんこんサラダ ガトーショコラ	☆	とり肉 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	れんこん 大根 たまねぎ ごぼう しいたけ	うどん パンパン ガトーショコ ラ	マドレツツガ 油
15 (金)	ごはん キャベツのメンチカツ きんぴら ざくざく汁	☆	メンチカツ 豆腐 とり肉 牛肉 さつま揚げ	牛乳 きんぴら	人参	大根 ごぼう こんにゃく 糸こんにゃく しいたけ	米 砂糖 強化米	油
18 (月)	ごはん いわしおかか煮 こんにゃく炒め 大根のみそ汁	☆	いわし 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 ねぎ 人参	糸こんにゃく たまねぎ えのき 大根 しょうが	米 砂糖 強化米	油
19 (火)	黒糖ねじりパン クラムチャウダー キャベツとコーンのサラダ	☆	あさり ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参	キャベツ たまねぎ コーン グリンピース	黒糖パン じゃがいも	
20 (水)	ごはん 発芽玄米入りつくね 切干大根の炒り煮 春待ち野菜のみそ汁	☆	つくね みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳	さやいんげん 人参 ねぎ	大根 たまねぎ えのき 切干大根 しいたけ	米 じゃがいも おわらふ 砂糖 強化米	油
21 (木)	県産麦食パン (減量) いちごジャム チャンポン シューマイ りんご	☆	シューマイ 豚肉	牛乳	人参	りんご キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	食パン ちゃんぽん麺 いちごジャム	
22 (金)	ごはん サーモンチーズフライ 大根菜のじゃこ炒め 芋煮	☆	鮭 牛肉	牛乳 白す干	葉大根	たまねぎ こんにゃく ねぎ しめじ	米 里いも 砂糖 強化米	油
25 (月)	キムタクごはん ぎょうざ 春雨スープ	☆	ギョーザ 肉団子 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ 白菜 たけのこ たくあん きくらげ しょうが	米 春雨 砂糖 強化米	キムチ ごま ごま油
26 (火)	揚げパン ボルシチ しらすとチーズのサラダ	☆	牛肉	牛乳 チーズ 白す干	トマト 人参	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	揚げパン じゃがいも 砂糖	ごま ごま油
27 (水)	ごはん さばオイル焼 ひじきの炒り煮 沢煮椀	☆	さば 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	糸こんにゃく ごぼう たけのこ えのき しいたけ	米 砂糖 強化米	油
28 (木)	ごはん 厚揚げの肉味噌煮 小松菜とツナの和え物 お祝いゼリー	☆	厚揚げ 豚肉 ツナ みそ	牛乳 白す干	小松菜 人参	玉ねぎ もやし グリンピース コーン ねぎ しょうが	米 砂糖 強化米 お祝いゼリー	油