



献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ	
3	月	巻き寿司 豚汁 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、ツナ、豚肉、ウインナー、油揚げ	フルーツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、のり	
4	火	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなこころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ	
5	水	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 かぼちゃ煮 温野菜	牛乳 ふかしいも	米、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ	
6	木	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ライスペーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ	
7	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、卵	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが	
8	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、たまご、チーズ	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ、塩昆布	
10	月	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり	
11	火	建国記念の日					
12	水	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ	温野菜 グリーンサラダ フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、油、せんべい	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン
13	木	ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	
14	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ	
15	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	
17	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティックトースト	米、じゃがいも、砂糖、油、パン、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ	
18	火	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ	
19	水	青菜ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	枝豆の白和え フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、さつまいも	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、かぼちゃ、えだまめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまな一ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節、卵	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
21	金	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
22	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ、ヨーグルト	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、トマト
24	月	天皇誕生日 振替休日				
25	火	ミートスパゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツサンド	米、スパゲティー、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、ミカン缶
26	水	ご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 大学芋	米、ごま、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ
27	木	青菜ご飯 納豆汁 じゃがたま炒め 温野菜	牛乳 五平餅	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ、納豆、卵	フルーツ、こまつな、トマト、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ
28	金	三色そばろ丼 大根みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり チーズ	米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、かつお節、チーズ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、ねぎ、梅干し

給食室より

一年で一番寒い季節となりました。まだまだ感染症も猛威をふるっていますので、今まで通り手洗いなどの感染対策をしっかりと続けていきましょう。そして、、、メリーさんでも、豆まきをして、邪気＝鬼を払い、福を呼び込みますよー！！

