



日	曜日	献立		主な材料		
		主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える
1日	水	牛乳 カット コッペ パン	焼きウインナー ポテトサラダ コンソメスープ	コッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークウインナー とり肉	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん
2日	木	牛乳 ごはん	えびのフリッター もやしの香味あえ はるさめスープ	米 油 ドレッシング はるさめ	牛乳 えびフリッター とり肉 ぶた肉	もやし ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ ぶなしめじ
3日	金	牛乳 麦ごはん	さばの塩焼き にんじんのツナあえ けんちん汁	米 麦 ドレッシング 油	牛乳 さば ツナ とうふ 油あげ	にんじん きゅうり (赤こんにゃく) だいこん ごぼう 青ねぎ
6日	月	牛乳 ごはん	あじのなんばんづけ いんげんのごまあえ 白玉汁	米 でんぷん 油 さとう ごま 白玉もち	牛乳 あじ とり肉	レモン さやいんげん もやし 青ねぎ にんじん たまねぎ ししいたけ
7日	火	牛乳 麦ごはん	焼きぎょうざ 中華サラダ ホイコーロー	米 麦 はるさめ ドレッシング さとう でんぷん	牛乳 ぎょうざ ツナ ぶた肉 あつあげ 八丁みそ	きゅうり にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン
8日	水	牛乳 ごはん	わかさぎのカレー揚げ じゃがいもの煮ころがし 具だくさんぶた汁 青梅ゼリー	米 でんぷん 油 じゃがいも さとう ごま油 青梅ゼリー	牛乳 わかさぎ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん (赤こんにゃく) だいこん ぶなしめじ 青ねぎ
9日	木	牛乳 ソフト めん	いかのパジル焼き コーンサラダ ミートソース	ソフトめん ドレッシング 油 さとう ハヤシルウ	牛乳 いか とり肉 ぶた肉 大豆	パジル キャベツ とうもろこし 赤ピーマン しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん マツタケ
10日	金	牛乳 麦ごはん	干草焼き なめだけあえ きりぼしだいこんの煮物	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう	牛乳 たまご ツナ おから とり肉 あつあげ ちくわ	ほうれんそう もやし こまつな なめだけ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん
13日	月	牛乳 ごはん	あつあげの肉みそがけ つぼづけあえ すまし汁	米 でんぷん さとう	牛乳 あつあげ ぶた肉 八丁みそ とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ つぼづけ たまねぎ えのきたけ 青ねぎ
14日	火	牛乳 麦ごはん	焼きししゃも あじつけきゅうり 近江牛の肉じゃが ココアのもと	米 麦 油 ごま油 じゃがいも さとう ココアのもと	牛乳 ししゃも 近江牛	きゅうり (こんにゃく) にんじん たまねぎ さやいんげん
15日	水	牛乳 食パン	とり肉のマスタード焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ	食パン でんぷん ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マツタケ
16日	木	牛乳 ごはん	さわらの青じそ風味だれ きんぴらごぼう わかめのみそ汁 なっとう	米 油 さとう	牛乳 さわら わかめ とうふ 油あげ みそ なっとう	ごぼう (赤こんにゃく) たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ
17日	金	牛乳 麦ごはん	ぶた肉の甘酢あん ナムル ワンタンスープ	米 麦 でんぷん 油 さとう ドレッシング ワンタン	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが ほうれんそう もやし 赤ピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ
20日	月	牛乳 ごはん	ぶた肉どんぶり 揚げかぼちゃ とうふのみそ汁	米 さとう 油	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	ごぼう (こんにゃく) かぼちゃ だいこん にんじん 青ねぎ
21日	火	牛乳 ナン	ビーンズキーマカレー バイクドポテト キャベツサラダ	ナン レンズ豆 ひよこ豆 カレールウ じゃがいも 油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし りんご きゅうり キャベツ
22日	水	牛乳 ごはん	ほっけの一夜干し 五目豆煮 とうがん汁 わらびもち	米 さとう でんぷん わらびもち	牛乳 ほっけ 大豆 さつまあげ こんぶ とり肉 あつあげ	(赤こんにゃく) みつば とうがん にんじん えのきたけ
23日	木	牛乳 ソフト めん	塩ちゃんこうどん汁 大豆コロッケ くきわかめのかつお炒め ヨーグルト	ソフトめん 大豆コロッケ 油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 かつおぶし くきわかめ ちくわ ヨーグルト	もやし にんじん ぶなしめじ 青ねぎ にんにく キャベツ
24日	金	牛乳 麦ごはん	ぶた肉の和風ソースがけ もやしの酢の物 かきたま汁	米 麦 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ りんご もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ 青ねぎ
27日	月	牛乳 ごはん	とりのからあげ きりぼしだいこんのポン酢あえ 赤だし	米 でんぷん 油 さとう	牛乳 とり肉 ツナ とうふ 油あげ みそ 八丁みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな たまねぎ えのきたけ 青ねぎ
28日	火	牛乳 麦ごはん	びわますのみそ焼き いんげんの和風あえ かしわのじゅんじゅん	米 麦 ドレッシング 丁字ふ さとう	牛乳 びわます みそ かまぼこ とり肉 焼きとうふ	しょうが さやいんげん にんじん 青ねぎ たまねぎ はくさい (赤こんにゃく)
29日	水	牛乳 さとう コッペ パン	ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 千切り野菜のスープ	さとうコッペパン マカロニ 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ ピーマン だいこん にんじん キャベツ エリンギ とうもろこし
30日	木	牛乳 ごはん	白身魚フリッター イタリアンサラダ ハヤシルイス	米 油 ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 白身魚フリッター ぶた肉	キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ マツタケ

☆学校行事・材料等の都合で、献立を変更する場合があります。