

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
2	月	 たきこみごはん さばほろもぎ わかめあえ かしわもち	ふたにく、白かまぼこ、うすあげ、ひじき	こめ、麦、サラダ油	にんじん、ごぼう、干しいだけ、えだ豆	
6	金	 あわこはん インゲン煮のあげ もやしめめ さつま汁	いわし チキアギ とうふ、とりにく	こめ、あわ サラダ油、パン粉、小麦粉、米粉 サラダ油 さつまいも	梅、しそ もやし、わか、ツイ、にんじん だいこん、にんじん、こまつな	
9	月	 ゆかりごはん レンコン入り平つくね 冬瓜のそぼろ煮	とり肉、大豆 ふたにく、高野豆腐、とうふ	こめ、さとう さとう、ラード、パン粉、菜種油 三温糖、片栗粉、サラダ油	しそ たまねぎ、れんこん しょうが、にんじん、とうがん、パクチョイ こんにゃく	
10	火	 ミネオラオレンジ あきこはん ふた肉しょうがやき きんぴらごぼう 冬瓜とカーサ	ふたにく ふたにく とうふ、アーサ	こめ、麦 三温糖 サラダ油、三温糖	しょうが にんじん、ごぼう、いんげん、こんにゃく とうがん、しょうが	
11	水	 チキンピラフ パプリカ ブロッコリーサラダ りんご	とりにく たまご ピヨコ豆、青えんどう、赤インゲン豆	こめ、麦、マーガリン、サラダ油 片栗粉、サラダ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えだ豆 ほうれん草 ブロッコリー、こまつな、きゅうり	乳、小麦
12	木	 あけパン ハパイヤサラダ ミネストローネスープ	脱脂粉乳、きな粉 ツナ とりにく、わか、豆	小麦粉、さとう、サラダ油、アーモンド ショートニング じゃがいも、マカロニ、サラダ油	りんご ハパイヤ、にんじん、こまつな にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ トマト、セロリ、マッシュルーム	卵 乳、小麦
13	金	 オレンジ あわこはん 魚のこまみそ焼き かいそうサラダ きんぴら	ほき わかめ、こんぶ、ひじき わかめ、とうふ	こめ、あわ 三温糖、こま	きゅうり、だいこん にんじん、えのきたけ、ねぎ	小麦
16	月	 ペペロチーノ 鶏のマスタード焼き ピーマン ブロッコリー	ベーコン、ふたにく、ウインナー とりにく ツナ	こむぎこ、オリーブ油、バター はちみつ 三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、インゲン ゴーヤ、もやし、赤ピーマン、シークワサー アブラカブ	卵
17	火	 あきこはん さわらとりやき 切り干し大根煮 じゃがいものみそしる	さわら こんぶ、ちくわ うすあげ	こめ、麦 三温糖 三温糖、サラダ油 じゃがいも	だいこん、にんじん、いんげん わか、ツイ、しめじ	乳
18	水	 こはん ポークカレー りんご、おくら、ツナ ヨーグルト あわこはん	ふたにく、し、パニ 牛乳、脱脂粉乳	こめ じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン さとう、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン	乳、小麦
19	木	 あわこはん きりなこからあげ たまごチキンプールー 大根のみそ汁	きりなこ あつあげ わかめ、うすあげ	こめ、あわ 小麦粉、片栗粉、サラダ油 サラダ油	キャベツ、わか、ツイ、にんじん だいこん、長ねぎ	乳
20	金	 中華ピラフ 肉餃子 パンサンズー フルーツ香に	ふたにく、えび ふたにく ハム、たまご 牛乳	こめ、麦、ごま油、サラダ油 ラード、大豆、さとう、小麦粉、サラダ油 春雨、かたくり粉、さとう、こま 三温糖、ごま油 さとう	にんじん、干しいだけ、きくらげ、えだ豆 だけのこ キャベツ、ねぎ、ニラ、にんにく きゅうり、もやし もも、あんず、あんじん	
23	月	 あきこはん さんまみぞれ煮 ゴーヤーチップス 豚汁	さんま あぶらあげ、ふたにく	こめ、麦 さとう、かたくり粉 小麦粉、片栗粉、サラダ油	だいこん ゴーヤ にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	
24	火	 お目こはん 干草焼き からしなめめ アセロラゼリー	ふたにく たまご、とりにく 白かまぼこ	こめ、麦、サラダ油 大豆油、なたね油、さとう、チーズ サラダ油 さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ、だけのこ、えだ豆 たまねぎ、にんじん、ほうれん草 干しいだけ からしな、キャベツ、にんじん アセロラ	
25	水	 紅芋パン 照焼ハバー ゆめやさい 白ウツ豆カレー	脱脂粉乳 ふたにく、とりにく、大豆 いんげんまめ、白花豆、脱脂粉乳	小麦粉、さとう、紅芋、ショートニング パン粉、さとう	たまねぎ こまつな、キャベツ、赤ピーマン たまねぎ	乳
26	木	 あわこはん 焼きししゃも しつぽ アーモンドあえ	ししゃも 昆布、あつあげ、ふたにく、はんぺん、たまご	こめ、あわ 三温糖 アーモンド、三温糖	にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん こまつな、キャベツ、赤ピーマン、コーン	
27	金	 スパゲティナポリタン タンドリーチキン 野菜と豆サラダ バナナ	ハム、ふたにく とりにく、ヨーグルト ピヨコ豆、青えんどう、赤いんげん豆	こむぎこ、オリーブ油 さとう、かたくり粉 小麦粉、片栗粉、サラダ油	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ マッシュルーム、にんにく、トマト にんにく きゅうり、だいこん、こまつな、コーン バナナ	乳、小麦
30	月	 あきこはん 鶏の唐揚げ なめこ きりなこ きりなこ汁	とりにく なめこ 白かまぼこ、わかめ	こめ、麦 小麦粉、片栗粉、サラダ油 こま、三温糖	にんじん、はくさい、こまつな、もやし えのきたけ、エリンギ、しめじ	
31	火	 あきこはん 焼肉 マーボーパスタ もやしナムル	ふたにく、とりにく とうふ、ふたにく	こめ、麦 ラード、片栗粉、大豆、さとう、小麦粉 三温糖、サラダ油、ごま油、片栗粉 ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、長ねぎ、へちま 干しいだけ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん、もやし	小麦

- ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
- ※ 白かまぼこ、チキアギ、ポール天、パン粉は乳、卵を使用していません。
- ※ 材料、天候等により献立を変更する場合があります。
- ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認して下さい。
- ※ 詳しい情報が必要な方、また不明な点がある場合は、給食室までお問い合わせ下さい。