

※使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・ピーナッツ・そば・えび・か)及び空豆・グリーンピース・魚・いか・グレープフルーツについて表示しています。

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	
1	火	 うっちゃんごはん ささみチーズフライ パパイアサラダ スナックアーモンド	豚肉 チキアギ 鶏肉 チーズ とりささみ	米 サラダ油 なたね油 小麦粉 パン粉 すりごま アーモンド	しいたけ たまねぎ にんじん わげ ほうれんそう パパイア にんじん きゅうり	乳、小麦
2	水	 麦ごはん 豚汁 山芋入り豆腐ハンバーグ ツナとわかめの和え物 柿	豚肉 とうふ 白みそ とうふ タラすり身 鶏肉 ツナ わかめ	米 麦 大豆 砂糖 かたくり粉 すりごま ごま油 三温糖	にんじん だいこん わげ しめじ こんにやく たまねぎ れんこん にんじん やまいも あおなご キャベツ もやし かき	
4	金	 麦ごはん もずくスープ さんまのおかか煮 フレンチブルー オレンジ	もずく 絹豆腐 さんま 豚肉 たまご	米 麦 水あめ かたくり粉 砂糖 車麩 サラダ油	だいこん えのき わげ にら にんじん もやし たまねぎ キャベツ オレンジ	小麦、さば
7	月	 焼きそば くりコロッケ 白蒸の甘酢あえ アップルデザート	豚肉 青のり わかめ クリームチーズ 脱脂粉乳	中華麺 サラダ油 じゃがいも くり さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖 ごま油 ゼラチン 砂糖 加糖練乳 植物油	にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ ビーマン はくさい きゅうり にんじん りんご果肉 りんご果汁 レモン果汁	小麦
8	火	 麦ごはん みそ汁 サケの塩麹焼き ひじき入りごま和え みかん	とうふ 麦みそ サケ ひじき	米 麦 グラニュー糖 すりごま いりごま	たまねぎ しめじ えのき わげ しいたけ キャベツ こまつな にんじん もやし みかん	
9	水	 麦ごはん 中華どんぶり もやしの酢の物 ブルーベリー	豚肉 うずらの卵 ロースハム(乳・卵) わかめ 粉末寒天 脱脂粉乳	米 麦 ごま油 かたくり粉 サラダ油 グラニュー糖 ごま油 砂糖	にんじん はくさい 絹さや きくらげ たけのこ ヤングコーン もやし だいこん きゅうり 赤ビーマン みかん バイン 黄桃	小麦
10	木	 麦ごはん かきたま汁 鶏肉のみそ焼き 厚揚げ炒め りんご	たまご わかめ 鶏肉 白みそ 厚揚げ 豚肉	米 麦 かたくり粉 サラダ油 三温糖 サラダ油	にんじん たまねぎ 絹さや にんじん たまねぎ こんにやく いんげん りんご	
11	金	 麦ごはん カツカレー ほうれん草のごま和え アイスクリーム(ウキハコ)	鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 すりごま いりごま ごま油 グラニュー糖 砂糖 植物油 クッキー 水あめ	にんじん たまねぎ ビーマン ほうれん草 もやし にんじん	乳、小麦
15	火	 わかめごはん 冬瓜のそぼろ煮 れんこんつくね 酢みそ和え いちごゼリー	豚ひき肉 厚揚げ 鶏肉 白みそ	米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 ラード パン粉 でん粉 なたね油 砂糖 三温糖 砂糖 水あめ ブドウ糖 果糖	とうがん にんじん しいたけ いんげん たまねぎ れんこん もやし にんじん こまつな イチゴ果汁	
16	水	 スパゲティナポリタン チーズはんぺんフライ アーモンド和え 完熟ヨーグルト	豚肉 魚肉すり身 チーズ 卵白 ヨーグルト	米 麦 スパゲティ オリーブ油 サラダ油 グラニュー糖 植物油 植物油 バン粉 水あめ アーモンド 三温糖	たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな コーン	魚、乳、卵、小麦
17	木	 麦ごはん みそ汁 サバの塩焼き ひじき炒め みかん	とうふ 麦みそ サバ ひじき 豚肉 チキアギ 大豆	米 麦 サラダ油 サラダ油 三温糖	とうがん にんじん しいたけ こまつな もやし にんじん こんにやく にら みかん	
18	金	 なかよしパン マカロニチュー トマトオムレツ ピーンズサラダ ジャム(いちご)	脱脂粉乳 鶏肉 脱脂粉乳 たまご 豚肉 とりささみ ひよこ豆 青えんどう 赤えんどう	小麦粉 砂糖 ショートニング じゃがいも 小麦粉 生クリーム バター マカロニ 植物油 砂糖 グラニュー糖 水あめ 砂糖	にんじん たまねぎ フロコリー しめじ パセリ たまねぎ にんじん トマト えだまめ きゅうり キャベツ いちご	乳、小麦
21	月	 麦ごはん みそ汁 鶏肉のごま照り焼き しらす和え 胚芽ふりかけ	とうふ わかめ 麦みそ 鶏肉 脱脂粉乳 しらす干し かつお節 アオサ のり	米 麦 いりごま すりごま ごま油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま 米胚芽 かたくり粉 砂糖	はくさい にんじん しめじ キャベツ にんじん こまつな	小麦
22	火	 もずくそうすい 肉じゃがコロッケ ほうれんそうの白和え もも缶	もずく 鶏肉 牛肉 とうふ 白みそ	米 じゃがいも パン粉 砂糖 サラダ油 すりごま いりごま グラニュー糖 砂糖	にんじん はくさい えのき たまねぎ ほうれん草 にんじん こんにやく しめじ 黄桃	小麦
24	木	 カレーうどん 中華ポテト キャベツのおかか和え 聖抜きチーズ	豚肉 なんと 油揚げ 糸けずり チーズ	うどん サラダ油 かたくり粉 さつまいも 植物油 砂糖 水あめ はちみつ 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 しいたけ キャベツ にんじん きゅうり だいこん	小麦
25	金	 麦ごはん さつまい アーサ入り卵焼き きんぴらごぼう 梨	鶏肉 白みそ たまご アオサ 豚肉	米 麦 さつまいも かたくり粉 植物油 三温糖 いりごま ごま油 サラダ油	だいこん にんじん しめじ わげ ごぼう にんじん こんにやく 絹さや なし	
28	月	 麦ごはん ハヤシライス 車麩ナゲット フレンチサラダ ミルク(ココア) ピラフ	牛肉 鶏肉 車麩 なたね油 グラニュー糖 砂糖 ブドウ糖	米 麦 じゃがいも サラダ油 車麩 なたね油 グラニュー糖 砂糖 ブドウ糖	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン	小麦
29	火	 スコッチエッグ ごまジャコサラダ ココアマフィン	豚肉 たまご 牛肉 豚肉 しらす干し	米 サラダ油 パン粉 水あめ 砂糖 小麦粉 大豆 植物油 いりごま すりごま ごま油 三温糖	ビーマン 赤ビーマン しめじ たまねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり	乳、小麦
30	水	 麦ごはん 豚汁 小あじのからあげ じゃがいも炒め オレンジ	鶏肉 小あじ 豚肉	米 麦 小麦粉 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも サラダ油	しいたけ にんじん とうがん こまつな たまねぎ いんげん にんじん オレンジ	

※酢としょうゆに含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。
 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。
 ※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

