



給食献立表



日	曜	こ ン だ て	おもなざいりょう			調 味 料
			(赤) 血や肉になる	(黄) 熱や力になる	(緑) からだの調子を整える	
1	金	ごはん シュウマイ 八宝菜 春雨の酢物	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく いか マグロフレーク	ごはん こまあぶら でんぷん はるさめ さとう	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ きゅうり	おろししょうが さけ しょうゆ シヤンタン しお す こしょう
4	月	コッペパン マーマレード チキンフリカッセ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく チキンフランク とうにゅう	パン マーマレード じゃがいも シチュールウ	たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ だいこん キャベツ セロリ	しお こしょう コンソメ しろワイン しょうゆ
5	火	麻婆カレー丼 じゃがいものアーモンド和え アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ちくわ だいす	ごはん こまあぶら でんぷん じゃがいも アーモンド アセロラゼリー さとう	たまねぎ にんじん にら しいたけ キャベツ	おろしにんにく おろししょうが さけ カレーこ しょうゆ す シヤンタン
6	水	小アップルパン 和風きのこスパゲティ コーンとしらすのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン しらすぼし きざみこんぶ	アップルパン スパゲティ さとう あぶら	エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン きゅうり キャベツ オレンジ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ しろワイン しお こしょう す
7	木	ごはん サンマの梅煮 ごま酢和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう サンマ ぶたにく なまあげ	ごはん さとう いとこんにやく じゃがいも ごま	キャベツ こまつな にんじん サヤインゲン たまねぎ うめぼし れんこん	す しょうゆ しお さけ みりん
8	金	ごはん 鶏肉のみそ炒め すき昆布の煮物 すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ こんぶ ぶたにく なまあげ ひらてん かまぼこ	ごはん こま さとう しらたき ごまあぶら	にんじん しいたけ ごぼう えのきたけ しろねぎ	みりん さけ しょうゆ しお だしiriこ
11	月	コッペパン イチゴジャム 野菜のスープ煮 れんこんのごまマヨ和え ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく マグロフレーク	パン イチゴジャム さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ れんこん きゅうり ホールコーン	しろワイン しお こしょう しょうゆ コンソメゴールド
12	火	ごはん チキンチキンゴボウ なば汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ とうふ むぎみそ	ごはん でんぷん あぶら さとう	ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ みかん	だしiriこ さけ みりん しょうゆ
13	水	コッペパン カレーポトフ 彩り野菜のマヨサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー ツナフレーク とりにく	パン じゃがいも ノンエッグハーフマヨ さとう ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん しめじ サヤインゲン セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン	しろワイン しお こしょう しょうゆ カレーこ コンソメ
14	木	ごはん 鶏肉のさつぱり煮 茎わかめの即席和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ とうふ わかめ むぎみそ あぶらあげ	ごはん こま さとう さつまいも	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ	だしiriこ さけ みりん しょうゆ しお おろししょうが おろしにんにく す
15	金	ごはん 手作りひじきふりかけ じゃがいもとごぼうのうま煮 ごま和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ ひじき しらすぼし ちくわ	ごはん じゃがいも さとう しらたき ごま	うめ ごぼう たまねぎ にんじん サヤインゲン はくさい もやし	みりん さけ しょうゆ
18	月	コッペパン 秋味シチュー ほうれん草サラダ みかん	ぎゅうにゅう チキンハム さけ とうにゅう	パン さつまいも あぶら さとう シチュールウ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ ほうれんそう みかん	しろワイン コンソメ こしょう しお す
19	火	ごはん さばのゆすみそ煮 ひじきの酢の物 かきたま汁	ぎゅうにゅう さば ひじき ちくわ サラダチキン とうふ たまご	ごはん さとう でんぷん	だいこん レンコン こまつな にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	しお さけ みりん す おろししょうが しょうゆ だしかつお
20	水	コッペパン ハンバーグのキノコソース煮 ぶちうま野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ だいす ベーコン	パン さとう でんぷん じゃがいも	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	コンソメゴールド しお こしょう しょうゆ あかワイン トマトケチャップ ウスターソース
21	木	ごはん 小イワシの天ぷら 酢の物 くず煮	ぎゅうにゅう いわしの天ぷら ちくわ とうふ とりにく うずらたまご	ごはん あぶら さとう でんぷん	だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	す しょうゆ しお だしかつお おろしにんにく
22	金	ごはん 芋煮 ごま和え わかめふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ わかめふりかけ	ごはん さとう こんにやく さといも ごま	キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう れんこん しめじ しろねぎ しいたけ	だしかつお さけ みりん しょうゆ しお す
25	月	コッペパン ボークビーンズ おからサラダ ミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす おから サラダチキン	パン あぶら さとう ノンエッグマヨ ミルク じゃがいも	しろインゲンマメ たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり パセリ	おろしにんにく しお コンソメゴールド こしょう トマトケチャップ す ウスターソース
26	火	チキンカレー しらすと野菜の甘酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	ごはん じゃがいも さとう あぶら こまあぶら	たまねぎ グリンピース きゅうり すりおろしリンゴ キャベツ にんじん せんざりだいこんづけ オレンジ	しお こしょう す カレーこ パーモントフレーク おろしにんにく しょうゆ
27	水	黒糖パン うどん レモン酢サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こくとうパン さとう うどん あぶら	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ レモンじる りんご	こしょう しお だしかつお さけ しょうゆ
28	木	ごはん 白身魚のアーモンドがらめ 青菜の炒め物 フォーガー	ぎゅうにゅう ほき とりにく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド フォー ごまあぶら さとう	レモンじる チンゲンサイ キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ もやし こまつな にら	しょうゆ さけ シヤンタン しお こしょう おろしにんにく
29	金	ごはん 生揚げの煮物 長いもの白みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しろみそ	ごはん こんにやく あぶら さとう ながいも	だいこん にんじん しいたけ サヤインゲン たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ みかん	さけ しょうゆ いらこだし