



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	水	黒糖パン 肉団子と野菜のスープ煮 れんこんとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール しらすぼし	パン じゃがいも はるさめ ごまあぶら こくとう さとう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ サヤインゲン れんこん だいこん きゅうり	コンソメゴールド しょうゆ しお こしょう す
2	木	ごはん しそわかめ ぶたのしょうが焼き 白玉汁	ぎゅうにゅう しそわかめ とりにく ぶたにく	ごはん しらたま さとう じゃがいも	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ コーン	おろししょうが さけ みりん しょうゆ だしかつお
3	金	親子丼 ひじき炒め みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ひらてん だいす こうや	ごはん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな みかん	しょうゆ だしかつお みりん
6	月	パン イチゴジャム 豚肉のマスタード炒め ピーンスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひよこまめ ぶたにく	パン イチゴジャム さとう	かぶ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	コンソメゴールド しお こしょう しょうゆ マスタード
7	火	ごはん ちりめんぶりかけ ごもく煮豆 かぶの甘酢あえ	ぎゅうにゅう とりにく だいす なまあげ ひらてん しおこんぶ しらすぼし	ごはん こんにやく さとう ごま	うめぼし ごぼう れんこん にんじん サヤインゲン しいたけ あおな かぶ きゅうり ゆず	しょうゆ みりん さけ しお す
8	水	パン 豆入りミートスパゲティ はなっこリーのツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく マグロフレーク だいす	パン スパゲティ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん コーン はなっこりー	しお こしょう す おろしこんにゃく あかワイン トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ
9	木	根野菜カレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	ごはん さといも アーモンド さとう あぶら	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん しめじ グリンピース りんご キャベツ きゅうり	ウスターソース こしょう しお す パーモントフレーク おろしこんにゃく おろししょうが
10	金	ごはん わかめぶりかけ いわしかりん揚げ 白菜の和え物 けんちん汁	ぎゅうにゅう わかめ いわし とうふ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごま さといも こんにゃく	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	だしかつお しお しょうゆ す さけ
13	月	パン レーズンクリーム ちゃんぽん もやしのじゃこ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ しらすぼし	パン ちゅうかめん ごまあぶら レーズンクリーム さとう	キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし	しょうゆ シヤンタン しお す
14	火	ごはん ホキの香草フライ 小松菜のおかか和え 豆腐のくす煮	ぎゅうにゅう おかか ホキ とりにく とうふ	ごはん さとう でんぶん あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	しょうゆ おろししょうが しお だしかつお
15	水	パン マーシャルピーンズ サツマイモのシチュー ひじきと冬野菜のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうにゅう マグロフレーク ひじき	パン マーシャルピーンズ さつまいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース だいこん キャベツ はなっこりー ホールコーン	コンソメゴールド こしょう す しお しょうゆ シチュールー
16	木	ごはん 鶏のさつぱり煮 おひたし しつちる鍋	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし いわし やきふ みそ	ごはん さとう でんぶん さといも ごま	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ はくさい ごぼう はなっこりー しいたけ	しお しょうゆ す みりん さけ にぼしだし おろししょうが おろしこんにゃく
17	金	ごはん さんまの梅煮 大根のゆず風味和え かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま かまぼこ みそ あぶらあげ	ごはん さとう	うめぼし しょうが だいこん はくさい にんじん ゆず かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	だしいりこ す しょうゆ しお みりん さけ
20	月	パン リンゴジャム かみかみサラダ かぶのクリーム煮	ぎゅうにゅう だいす とりにく とうにゅう	パン あぶら さとう リンゴジャム じゃがいも	だいこん ごぼう きゅうり コーン にんじん かぶ たまねぎ はくさい ブロッコリー しめじ	こしょう コンソメゴールド しろワイン おろしこんにゃく しお しょうゆ す シチュールー
21	火	ごはん 蒸ししゅうまい もやしとしらすの中華和え 麻婆大根	ぎゅうにゅう シュウマイ しらすぼし ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごま さとう ごまあぶら でんぶん	もやし はくさい ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	さけ しょうゆ おろししょうが おろしこんにゃく す しお
22	水	パン 鶏の唐揚げ チーズサラダ 細切り野菜スープ ショコラケーキ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン とうにゅうちよこ	パン こめこ あぶら さとう	キャベツ はなっこりー にんじん はくさい たまねぎ もやし サヤインゲン	しょうゆ しお コンソメゴールド こしょう す
23	木	ごはん のり佃煮 いかと里芋の煮物 白菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう いか さつまいも なまあげ のりつくだに	ごはん さといも こんにゃく さとう ごま	だいこん にんじん サヤインゲン はくさい もやし こまつな	しょうゆ みりん さけ だしかつお す しお