



日	曜	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子をととのえる	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
2	月	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらのみそマヨ焼き	さわら みそ	たまねぎ にんじん	マヨネーズ	さけ
		とりにごぼう汁	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	あぶら	しょうゆ しお みりん あつけずり だしこんぶ
3	火	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		だいずい 大豆入りドライカレー	だいず とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら こむぎこ さとう	あかワイン ケチャップ カレーこ コンソメ とりがらだし しょうゆ しお こしょう ウスターソース
		たまご 卵ともやしのスープ	たまご	もやし にんじん こまつな		とりがらだし しょうゆ しお こしょう
4	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		からあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ
		ゆで野菜		キャベツ きゅうり		しお
		キャロットスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	あぶら こむぎこ パター なまクリーム	しろワイン しお こしょう とりがらだし コンソメ
5	木	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		じゃがいものうま煮	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ あつけずり
		のりずあえ	ツナ のり	はくさい こまつな にんじん	さとう	しょうゆ す
6	金	い じごもく ぎゅうにゅう ひじき入り五目ごはん 牛乳	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく たけのこ	さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり だしこんぶ
		ごまあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう ごま	しょうゆ
		えのきたけと豆腐のすまし汁	とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ		しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
9	月		お茶にはカテキンをはじめの健康によい成分がたくさん含まれます。飲むことが多いお茶ですが、今回は茶葉まで食べられるようにお茶を粉にした粉末を衣に入れていいます。			
		わかめごはん 牛乳	わかめ ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ちくわの緑茶あげ	ちくわ	りよくちや	こむぎこ あぶら	
		かきたま汁	たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ みずな	かたくりこ	しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
		ヨーグルト	ヨーグルト			
10	火		かみかみサラダは「かむ」ことを意識できるように「ささいか」を入れていいます。1口20～30回を目安によくかみましょう！			
		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボー豆腐	とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ
		かみかみサラダ	いか	キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	しょうゆ す
11	水	こめこい 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいパン	
		ミートグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく トマトピューレ	マカロニ あぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ とりがらだし
		キャベツスープ		キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし		しょうゆ しお こしょう とりがらだし コンソメ
12	木	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶた肉のすき焼き風煮	ぶたにく やきとうふ さつまあげ	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ しらたき	さとう	しょうゆ さけ みりん
		じゃがいものみそ汁	みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	あつけずり
13	金	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		おやこに 親子煮	とり たまご	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	あぶら さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん あつけずり
		ほうれん草のおひたし	あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	あつけずり しょうゆ
16	月		豚肉にはビタミンB1、には疲労回復の酸化アリルが含まれます。本格的な暑い夏に備えて、元気に乗り切れるようにスタミナがつくこんにゃくを立にしました(*´▽`*)			
		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		スタミナ炒め	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん には キャベツ たまねぎ	あぶら	さけ しょうゆ みりん とりがらだし
		ベーコンとわかめのスープ	ベーコン わかめ とうふ	にんじん たまねぎ		とりがらだし しょうゆ しお こしょう
17	火	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		しろみずかな 白身魚のフライ	しろみずかな		こむぎこ パンこ あぶら	さけ しお こしょう ウスターソース
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
18	水	さわに 沢煮わん	ぶたにく	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ たけこの		さけ しょうゆ しお こしょう あつけずり だしこんぶ
		コッペパン アシドミルク			アシドミルク	
		チキンピーンズ	だいず とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	あかワイン ケチャップ しお こしょう とりがらだし ウスターソース
19	木	ドレスシングサラダ		キャベツ もやし にんじん きゅうり レモンかじゅう	さとう オリーブオイル	す しょうゆ しお こしょう
		ピピンパ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	むぎごはん ごまあぶら さとう	しお こしょう しょうゆ す さけ
		はるさめ 春雨スープ	とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	はるさめ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
20	金	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりの香味焼き	とり みそ		さとう	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん
		がんもと大根の煮物	ぶたにく がんも	だいこん にんじん しめじ さやいんげん	さとう	しょうゆ さけ みりん しお あつけずり
23	月	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんごピューレ トマトピューレ	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	あかワイン カレーこ ケチャップ しお とりがらだし コンソメ しょうゆ こしょう オールスパイス ウスターソース ローリエ
		ふくじんづけ 福神漬		ふくじんづけ		
		フルーツカクテル		もも パイン みかん	カクテルゼリー	
24	火	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チンジャオロース	ぶたにく	にんにく ピーマン にんじん たけのこ	ごまあぶら さとう かたくりこ	さけ とりがらだし しお しょうゆ
		たまご 卵とチンゲン菜の中華スープ	たまご とうふ	たまねぎ チンゲンサイ	かたくりこ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
25	水	きなこあげパン 牛乳	ぎゅうにゅう きなこ		コッペパン さとう あぶら	しお
		ツナコーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	コーンクリームドレッシング	しお こしょう
		ポトフ	ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも	コンソメ とりがらだし しょうゆ しお こしょう
26	木		鶏ちゃんとは岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜を特性のタレでからめて鉄板で焼く料理です。タレにはみそ、しょうゆ、塩などがありますが、給食では材料をゆめてみそで味つけた鶏ちゃんです。			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鶏ちゃん	とりにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお こしょう
		なるとのすまし汁	なると とうふ	はくさい にんじん ねぎ		しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお
27	金	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		八宝菜	とりにく いか	たけのこ にんじん たまねぎ こまつな はくさい しいたけ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう
		もやしのナムル	ごま	もやし にんじん ほうれんそう	さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお
30	月	ぶたどん ぎゅうにゅう 豚丼 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ しらたき	むぎごはん さとう	さけ みりん しょうゆ しお
		あぶらあ 油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ		あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。