

日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
4	水	ミートスパゲティ 温野菜 ワカメスープ フルーツカクテル	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト セロリ 人参 ブロccoli コーン ワカメ 長ねぎ 白ごま みかん パイン もも	牛乳 ホットケーキ	19	木	あわごはん 牛肉とトマトのオイスター ほうれん草と人参の白和え 切干大根のスープ くだもの	精白米 もちきび 牛肉 トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 白ごま 切干大根 人参 干しいたけ オレンジ	牛乳 もずくヒラヤーチー
5	木	ゆかりごはん おでん 磯香和え そうめん汁 くだもの	精白米 ゆかり 大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪 キャベツ 人参 チンゲン菜 し らす干し のり 手延そうめん しいたけ 青ねぎ みかん	牛乳 どら焼き	20	金	さつま芋ごはん 白身魚のタルタルソースかけ キャベツとりんごのサラダ 中華風コンソープ くだもの	精白米 さつま芋 白ごま 白身魚 マヨネーズ 玉ねぎ パ セリ キャベツ りんご レーズン コーンクリーム しいたけ 人参 卵 長ねぎ オレンジ	牛乳 カレーまん
6	金	七草粥風そうすい 魚のしそ天ぷら 田芋でんがく なめこ汁 くだもの	精白米 しらす干し 人参 小 松菜 白菜 大根 長ねぎ 白身魚 卵 大葉 田芋 なめこ 豆腐 長ねぎ りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	21	土	焼きそば ワカメスープ くだもの	沖縄そば 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 青ねぎ ワカメ 長ねぎ 白ごま バナナ	職員研修
7	土	鶏肉とごぼうの炊き込みご 飯 豚汁 くだもの	精白米 鶏肉 ごぼう しめじ インゲン 人参 大根 人参 里芋 豚肉 長ね ぎ バナナ	ごはんのお焼き	23	月	ハヤシライス コールスローサラダ アスパラガススープ くだもの	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト キャベツ 人参 コーン マヨ ネーズ アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	牛乳 ミルクもち
10	火	チキンカレー キャベツとツナのサラダ きのこスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ 人参 小松菜 ツナ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ りんご	牛乳 ココアクッキー	24	火	ひじき梅チャーハン シュウマイ 具たくさん汁 くだもの	精白米 ひじき 梅干し 卵 しらす 青ねぎ シュウマイ 人参 厚揚げ 長ねぎ 大根 しめじ りんご	牛乳 ごぼうチップス、型 チーズ
11	水	～ お弁当の日 ～		牛乳 鮭とほうれん草のキッ シュ	25	水	五目うどん かぼちゃ天ぷら ごぼうサラダ くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ かぼちゃ 卵 ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり
12	木	麦ごはん さばのみそ煮 ひじき炒め 若竹汁 くだもの	精白米 麦 さば ひじき 豚肉 こんにゃく 油揚 げ キャベツ 人参 たけのこ 干しいたけ 長ねぎ みかん	牛乳 黒ごまマフィン	26	木	麦ごはん すき焼き 切干大根サラダ きくらげと卵のスープ くだもの	精白米 麦 牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 こんにゃく 切干大根 きゅうり 人参 卵 なし竹輪 白ごま マヨネーズ きくらげ 卵 長ねぎ みかん	牛乳 スイートポテト
13	金	ロールパン ビーフシチュー 人参とコーンのサラダ くだもの	ロールパン 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト 人参 コーン 玉ねぎ ツナ オレンジ	牛乳 油味噌おにぎり	27	金	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ パセ リ 刻み昆布 切干大根 カステラ かまぼこ 豚肉 こんにゃく 干 しいたけ 豚肉 こんにゃく カステラか まぼこ 干しいたけ いちご	りんごジュース マーマレードケーキ
14	土	鶏肉の照り焼き丼 アスパラガススープ くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやい んげん のり アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	アガラサー	28	土	もずく丼 卵とニラのスープ くだもの	精白米 もちきび もずく 豚肉 ピーマン 赤ピーマン コーン 卵 玉ねぎ もやし ニラ オレンジ	ツナと塩昆布のおにぎり
16	月	あわごはん もずく入りマーボー豆腐 青菜ともやしのナムル 春雨スープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ も ずく ニラ 小松菜 もやし 人参 白ごま 春雨 鶏肉 たけのこ 白菜 りんご	牛乳 かぼちゃスコーン	30	月	青のりごはん 肉じゃが 納豆サラダ なすのみそ汁 くだもの	精白米 青のり じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく 納豆 きゅうり もやし マヨ ネーズ なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ	牛乳 黒糖バナナ蒸しパン
17	火	ジュース まぐろの生姜煮 人参しりしりー かしわ汁 くだもの	精白米 豚肉 刻み昆布 干し いたけ 人参 油揚げ まぐろ 人参 ブロccoli もやし 卵 なし竹輪 ツナ 花かつお 鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チ ンゲン菜 干しいたけ オレンジ	牛乳 麩ラスク	31	火	きのこの炊き込みご飯 大根と人参の煮物 ほうれん草と人参の白和え トマト入り豚汁 くだもの	精白米 舞茸 人参 ひじき ツナ 大根 人参 鶏肉 小松菜 ほうれん草 人参 豆腐 白ご ま 豚肉 トマト 長ねぎ バナナ	牛乳 オートミールスナック
18	水	肉みそパグゲティ いんげんのごま和え レタススープ くだもの	スパゲティ もやし グリンピー ス 人参 豚肉 玉ねぎ インゲン 人参 卵なし竹輪 白 ごま レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆 腐 みかん	牛乳 五平餅	あけましておめでとうございます。 今年も元気いっぱいの子どもの給食を「おいしく・楽しく・安 全」に提供できるよう心を込めて作っていきたいと思います。 今年もよろしくお祈りします。				

※ アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくをお願いします。  
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)

