



給食献立表



令和6年

今月の目標 : 消化・吸収の仕組みを知り、バランスよく食べる。

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	木	お好み焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・鶏ささみ・煮干し	マヨネーズ・米・わかめご飯	たまねぎ・キャベツ・あまのり・ブロッコリー りんご・きゅうり・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・スイートコーン缶詰・味付けのり
2	金	いわし天 なます 味噌汁 りんご	スキムミルク チーズトースト	いわし・さつま揚げ・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・プレミックス粉 米・食パン	大根・にんじん・たまねぎ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・はくさい・りんご・赤大根
3	土	野菜ラーメン 餃子 小松菜のナムル	牛乳 せんべい	豚ひき肉・ぎょうざ しらす・普通牛乳	中華めん 米ぬか油・ごま油・甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・こまつな・乾しいたけ スイートコーン缶詰
5	月	麻婆豆腐 ちくわチーズの磯辺揚げ 塩昆布和え りんご	スキムミルク クッキークロワッサン	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪 プロセスチーズ・脱脂粉乳・煮干し	ごま・三温糖・クロワッサン	たまねぎ・にんじん・こねぎ・たけのこ 乾しいたけ・しょうが・あおのり・塩昆布 大根・きゅうり・りんご・味付けのり
6	火	筑前煮 ほうれん草ともやしナムル 納豆	スキムミルク スイートポテトクッキー	鶏もも・厚揚げ・うずら卵 糸引き納豆・脱脂粉乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 ごま油・ごま・さつまいも・はちみつ 食塩不使用バター・薄力粉 ごま	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・ほうれん草・りょくとうもやし
7	水	魚のみりん焼き 切干し大根サラダ ちゃんこ汁 パナナ	スキムミルク 豆腐ドーナツ	まあじ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	ごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス 米ぬか油	切干しだいこん・にんじん・きゅうり はくさい・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 根深ねぎ・乾しいたけ・バナナ
8	木	鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏もも・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	マーマレード・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・じゃがいも・米 わかめご飯の素	にんにく・きゅうり・にんじん・干しぶどう ミニトマト・わかめ・たまねぎ・キャベツ バナナ・味付けのり
9	金	五目大豆のカレー煮 ひじきサラダ パナナ	スキムミルク ホットドッグ	鶏もも・だいず 脱脂粉乳・ウインナーソーセージ	じゃがいも・米ぬか油・マヨネーズ ロールパン・マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり りょくとうもやし・ほしひじき・バナナ・レタス
10	土	五目あんかけうどん 納豆ほうれん草 りんご	牛乳 せんべい	鶏もも・かに風味かまぼこ 糸引き納豆・普通牛乳	干しうどん・かたくり粉・米ぬか油 甘辛せんべい	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ りょくとうもやし・乾しいたけ・ほうれん草 にんじん・りんご
13	火	野菜ごろごろカレー ヨーグルトサラダ 	スキムミルク おからケーキ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 鶏卵・おから	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 ミックスドフルーツ・グラニュー糖 三温糖・マーガリン・ホットケーキミックス	西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶詰・干しぶどう
14	水	魚のホイル焼き キャベツサラダ  ほうれん草と卵のスープ	スキムミルク バレンタインケーキ	まがれい・かに風味かまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム	塩こしょう・薄力粉 食塩不使用バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・スイートコーン キャベツ・きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰 ほうれん草
15	木	煮込みおでん 納豆和え オレンジ	スキムミルク 丸ぼうろ	焼き竹輪・ウインナーソーセージ うずら卵・糸引き納豆 しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・中ざら糖・マヨネーズ 薄力粉・はちみつ・黒砂糖・重曹	大根・にんじん・乾しいたけ・りり昆布 キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・いら バレンシアオレンジ
16	金	鶏の竜田揚げ コールスロー 豚汁	スキムミルク ジャムサンド	鶏もも・ロースハム・豚もも・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	かたくり粉・シーザードレッシング さといも・食パン・いちごジャム マーガリン	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・根深ねぎ・大根・にんじん たまねぎ・ごぼう・こねぎ・乾しいたけ
17	土	ちゃんぽん ほうれん草ごま和え りんご	ヤクルト せんべい	豚もも・バナメイエビ さつま揚げ・乳酸菌飲料	中華めん・米ぬか油・三温糖・ごま 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・スイートコーン缶詰 乾しいたけ・ほうれん草・えのきたけ りんご
19	月	ポークビーンズ コロッケ ブロッコリー オレンジ	スキムミルク さつまいも蒸しパン	蒸し大豆・豚ばら・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・コロッケ・米ぬか油 薄力粉・さつまいも	にんじん・トマト缶詰・トマトジュース グリーンピース・ほんしめじ・ブロッコリー バレンシアオレンジ
20	火	【誕生会】 鬼さんランチ たまごスープ・いちご 	リンゴジュース ココアワッフル 	ブラックタイガー・鶏卵・焼き竹輪	米・わかめご飯の素 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・薄力粉 パン粉・米ぬか油・ポークビッツ とんがりコーン・ごま油・ごま ココアワッフル	ほうれん草・りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・カットわかめ・えのきたけ・こねぎ いちご・りんご飲料
21	水	魚の胡麻味噌焼き 春雨サラダ なつとう汁	スキムミルク お好み焼き	まさば・麦みそ・ロースハム・油揚げ 木綿豆腐・挽きわり納豆・脱脂粉乳 さくらえび・鶏卵・かつお節	三温糖・ごま・緑豆はるさめ・マヨネーズ さといも・ながいも・中力粉	きゅうり・りんご・干しぶどう・大根・たまねぎ にんじん・こねぎ・キャベツ・あおのり
22	木	鶏のスパイス焼き 卵サラダ 野菜スープ オレンジ	スキムミルク ロールサンド	鶏もも・脱脂粉乳 プロセスチーズ ウインナーソーセージ	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・食パン	しょうが・りんご・きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ
24	土	ビーフシチュー ツナサラダ りんご	牛乳 せんべい	牛もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり にんじん・りんご
26	月	牛肉と切干し大根の煮物 和風サラダ 味噌汁 バナナ	スキムミルク フライドポテト	牛もも・ささ身・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	三温糖・米ぬか油・じゃがいも フライドポテト	切干しだいこん・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ・きゅうり レタス・わかめ・トマト・キャベツ・バナナ
27	火	肉じゃが じゃこサラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク フレンチトースト	豚もも・しらす干し・麦みそ・脱脂粉乳 普通牛乳・鶏卵	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 食パン・三温糖・マーガリン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン缶詰・えのきたけ 西洋かぼちゃ・はくさい バレンシアオレンジ
28	水	ミラノ風カツレツ さつま芋サラダ ワカメスープ りんご	スキムミルク ほうれん草ケーキ	豚ヒレ・鶏卵・パルメザンチーズ プロセスチーズ・普通牛乳 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 さつまいも・マヨネーズ・ケーキミックス 三温糖・有塩バター	パセリ・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ えのきたけ・葉ねぎ・りんご・ほうれん草
29	木	豆腐の五目煮 ちくわチーズの磯辺揚げ 三色ナムル	スキムミルク じゃこトースト	鶏ひき肉・木綿豆腐・焼き竹輪 プロセスチーズ・脱脂粉乳 しらす干し	かたくり粉・米ぬか油・プレミックス粉	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰・こねぎ あおのり・ほうれん草・にんじん りょくとうもやし・焼きのり

(※ このマークの日はご飯はいりません)