



給食献立表



令和6年

今月の目標 : バランスよく食べて風邪に負けない体を作る。

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	金	魚のみりん焼き ほうれん草サラダ さつま汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	まあじ・ささ身・鶏もも・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	ごま・マヨネーズ・じゃがいも・米	ほうれんそう・にんじん・スイートコーン 大根・たまねぎ・こねぎ・味付けのり ワカメ
2	土	肉味噌ラーメン 餃子 りんご	牛乳 せんべい	豚ひき肉・ぎょうざ・普通牛乳	中華めん 米ぬか油・せんべい	キャベツ・たまねぎ・りよくとうもやし にんじん・こねぎ・スイートコーン・りんご
5	火	ちゃんこ汁 バンバンジー バナナ	スキムミルク ロールサンド	木綿豆腐・油揚げ・麦みそ・鶏もも 脱脂粉乳・プロセスチーズ ウインナー	食パン・マヨネーズ	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・りよくとうもやし きゅうり・バナナ
6	水	豆腐の五目煮 ごまキャベツ オレンジ	スキムミルク フライドポテト	鶏ひき肉・木綿豆腐・竹輪 脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・三温糖・ごま フライドポテト	にんじん・たまねぎ・えのきたけ たけのこ水煮・こねぎ・キャベツ きゅうり・バレンシアオレンジ
7	木	魚のみぞれ煮 春雨サラダ 味噌汁	スキムミルク お好み焼き	まさば・ロースハム・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・さくらえび・鶏卵 かつお節	中ざら糖・米ぬか油・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ・ながいも 中力粉	大根・きゅうり・りんご・干しぶどう えのきたけ・にんじん・たまねぎ・キャベツ あおのり
8	金	スパニッシュオムレツ ダイコンサラダ 野菜スープ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏卵・ベーコン・普通牛乳・クリーム かつおフレーク・脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・米ぬか油・マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・パセリ・大根・きゅうり りんご・スイートコーン・キャベツ・ワカメ りよくとうもやし・えのきたけ・味付けのり
9	土	和風カレーうどん 人参しりしり りんご	牛乳 せんべい	豚かた・かつお節・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	干しうどん・ごま油・せんべい	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ りよくとうもやし・にら・りんご
11	月	五目野菜の中華煮 さつま芋サラダ オレンジ	スキムミルク ふくれ菓子	豚もも・バナメイエビ かまぼこ・うずら卵 プロセスチーズ・普通牛乳・クリーム 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・米ぬか油・さつまいも マヨネーズ・中力粉・黒砂糖 はちみつ	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 乾しいたけ・たけのこ・きゅうり バレンシアオレンジ
12	火	ポトフ 納豆ほうれん草 りんご	スキムミルク じゃこトースト	ウインナー・しらす干し 糸引き納豆・脱脂粉乳 プロセスチーズ	じゃがいも・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・りんご・焼きのり
13	水	魚のコーンマヨ焼き ほうれん草と人参の胡麻和え のっぺい汁	スキムミルク チーズ蒸しパン	まごがれい・油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 プロセスチーズ・普通牛乳	薄力粉・マヨネーズ・ごま・さといも ホットケーキミックス・さつまいも・三温糖	スイートコーン・パセリ・ほうれんそう にんじん・大根・たまねぎ・ごぼう・こねぎ
14	木	チキンカツ ポテトサラダ ワカメスープ	スキムミルク 丸ぼうろ	鶏もも・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 じゃがいも・マヨネーズ・はちみつ 黒砂糖・重曹	きゅうり・にんじん・りんご・スイートコーン たまねぎ・カットわかめ・えのきたけ
15	金	五目大豆のカレー煮 中華サラダ バナナ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ベーコン・だいず・ささ身・脱脂粉乳 煮干し	じゃがいも・米ぬか油・車糖・ごま油 緑豆はるさめ・米・わかめご飯の素	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり りよくとうもやし・みかん缶・バナナ 味付けのり
16	土	スパゲティミートソース 中華スープ りんご	牛乳 せんべい	豚ひき肉・チーズ・鶏卵 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・米ぬか油・薄力粉 せんべい	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こまつな えのきたけ・りんご
18	月	高野豆腐の卵とじ ちくわ天 浅漬け	スキムミルク 人参ケーキ	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・竹輪 脱脂粉乳	中ざら糖・米ぬか油・グラニュー糖 強力粉	キャベツ・にんじん・りよくとうもやし えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・きゅうり 大根・塩昆布
19	火	切干し大根の煮物 ひじきサラダ バナナ	スキムミルク ホイップジャムパン	豚もも・まぐろフレーク・脱脂粉乳 ホイップクリーム	三温糖・米ぬか油・マヨネーズ ロールパン・いちごジャム	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 りよくとうもやし・ほしひじき・スイートコーン バナナ
20	水	チーズハンバーグ 小松菜サラダ かき玉汁	スキムミルク きな粉ドーナツ	豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳 脱脂粉乳・きな粉	パン粉・かたくり粉・ホットケーキミックス グラニュー糖・米ぬか油	たまねぎ・にんじん・こまつな・えのきたけ こねぎ
21	木	【誕生会】 きのこたっぷり炊き込みご飯 鶏の竜田揚げ チップスサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 ココアワッフル	油揚げ・鶏もも・木綿豆腐・麦みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・ポテトチップス じゃがいも・ココアワッフル	えのきたけ・にんじん・ぶなしめじ 乾しいたけ・ごぼう・きゅうり スイートコーン・レタス・わかめ・たまねぎ こねぎ・温州みかん
22	金	魚の胡麻味噌焼き ほうれん草ともやしナムル 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	まさば・麦みそ・脱脂粉乳・煮干し	三温糖・ごま・ごま油・米 わかめご飯の素	ほうれんそう・りよくとうもやし・にんじん えのきたけ・西洋かぼちゃ・たまねぎ はくさい・味付けのり
25	月	秋野菜のカレー フルーツサラダ	スキムミルク お麩のラスク	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	じゃがいも・米ぬか油・焼きふ・三温糖 マーガリン	西洋かぼちゃ・なす・たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶・パインアップル缶 干しぶどう
26	火	牛肉の柳川風 ししゃも天 りんご	スキムミルク ヨーグルトケーキ	牛もも・鶏卵・ししゃも・脱脂粉乳 ヨーグルト	車糖・米ぬか油・天ぷら粉 バター・ホットケーキミックス	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ りんご
27	水	魚フライ 白菜サラダ ほうれん草と卵のスープ	スキムミルク きな粉トースト	まあじ・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 きな粉	薄力粉・パン粉・米ぬか油・三温糖 食パン・マーガリン	はくさい・きゅうり・にんじん・ほうれんそう えのきたけ
28	木	揚げじゃがいものそぼろ煮 納豆の小松菜和え 味噌汁	スキムミルク 焼きおにぎり 炒りいりこ	豚ひき肉・糸引き納豆・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・かつお節・煮干し	じゃがいも・中ざら糖・かたくり粉 米ぬか油・米・ごま	にんじん・グリーンピース・たまねぎ・こまつな えのきたけ・大根
29	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	スキムミルク 五平餅	牛もも・かにかま・脱脂粉乳 麦みそ	米ぬか油・三温糖・米・ごま	たまねぎ・ぶなしめじ・トマト缶 グリーンピース・ブロッコリー・りんご・きゅうり にんじん・バレンシアオレンジ
30	土	焼きそば 中華スープ りんご	牛乳 せんべい	豚もも・竹輪・鶏卵・普通牛乳	中華めん・米ぬか油・せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもやし・こまつな・えのきたけ りんご

(※ このマークの日はご飯はいりません)