



立 献 表

くま組・きりん組・らいおん組

作成者
吉本

日 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02 (月)	ごはん ♥すどり きやべつさらだ とうふのみそしる	ぴざ	こめ、こむぎこ、あぶら、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、ふれんちぢれっしんぐ、 	とりももにく(かわつき)、もめんとうふ、ちーず、みそ、つなみずにかん	たまねぎ、きやべつ、ぴーまん、にんじん、とまと、しめじ、こねぎ、かつとわかめ	
03 (火)	のりまき とりにくのあまからあげ さんしょくなむる はくさいのすまじる	せつぶんけーき	こめ、こむぎこ、きびさとう、むえんばーとー、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、まよねーず、 	とりももにく、ぎゅうにく(もも)、たまご、なまくりーむ、ぎゅうにゅう	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ、いちご、にんじん、やきのり、えのきたけ	かつおだしじる、こいくちしょゆ、す、みりん、しょくえん
04 (水)	ごはん たまねぎすーふ でみぐらすはんばーぐ やさいいいため こまつなのあえもの	さんどいっち	こめ、しょくばん、まよねーず、ぱんこ、ななふくまい、おしむぎ、さとう、きびさとう	たまご、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きやべつ、こまつな、にんじん、きゅうり、とまと、ちんげんさい、ぴーまん	うすたーそーす、こいくちしょゆ、けちやつぶ、ようふうだし、しょくしお、こしょう
05 (木) 防災の日	ごはん わかめのみそしる さけのしおやき ひじきのにもの かぼちゃさらだ	ごまさぶれ	こめ、こむぎこ、むえんばーとー、さとう、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、きび	さけ(しお)、みそ、たまご、うすあげ	かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、こねぎ、きゅうり、ひじき、さやえんどう、ごま、かつとわかめ	
06 (金)	ごはん なめこのみそしる とりにくのごまやき まかろにさらだ きりぼしだいこんのにもの	♥ちきんなげつと	こめ、まよねーず、まかろに、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、さとう、きびさとう、か	とりももにく、とりひきにく、もめんとうふ、みそ、うすあげ	にんじん、きりぼしだいこん、なめこ、こねぎ、きゅうり、きやべつ、にんにく、しょうが、いんげん、たまねぎ	かつお・こんぶだしじる、けちやつぶ、うすたーそーす、こいくちしょゆ、とりがらだし
07 (土)	まーぼーどん ちんげんさいのあえもの ちゅうかすーふ おれんじ	りんこかんてん	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、きびさとう	ぶたひきにく、みそ、はなかつおぶし	りんごのうしゆくかじゅう、おれんじ、はくさい、にんじん、ぱんのうねぎ、もやし、こねぎ、りんご、こなかんてん、ごま、しうが、にんにく、チン	りょうりしゅ、こいくちしょゆ、ようふうだし、しょくえん
09 (月)	ごはん きやべつとしめじのすーふ みーとぼーる ぱすたさらだ もやしのなむる	いなりすし	こめ、きびさとう、すぱげてい、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、うすあげ 	もやし、たまねぎ、きやべつ、きゅうり、しめじ、こまつな、にんじん、とまと、くろごま、ぴーまん	す、けちやつぶ、こいくちしょゆ、しょくえん、りょうりしゅ、ようふうだし、ほんみりん
10 (火) きりん組 選択給食	きのこのみーとすぱげてい ぼてとさらだ ようふうすーふ りんご	せさみどーなっつ	まかろに・すぱげてい、じやがいも、こむぎこ、きびさとう、あぶら、まよねーず、さ	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、たまご	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しめじ、ぴーまん、きゅうり、ごま、ぱせり	けちやつぶ、こいくちしょゆ、しょくえん、ようふうだし
12 (木)	やきにくどん はるさめさらだ あつあげのみそしる おれんじ	おはぎ	こめ、ななふくまい、もちごめ、さとう、はるさめ、あぶら	ぶたにく(もも)、あずき、なまあげ	おれんじ、たまねぎ、こねぎ、にんじん、きゅうり、ごま	にぼしだしじる、こいくちしょゆ、す、みりん、しょくえん
13 (金)	ごはん とうふとだいこんのすまじる さばのみそに きゅうりともやしのすのもの かぼちゃのにもの	すいーとぼてと	さつまいも、こめ、さとう、ななふくまい、おしむぎ、むえんばーとー、きびさとう	さば、もめんとうふ、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、たまご(き)	かぼちゃ、もやし、きゅうり、だいこん、こねぎ、いんげん、しうが	にぼしだしじる、こいくちしょゆ、みりん、りょうりしゅ、す、しょくえん
14 (土)	ちきんらいす ほうれんそうのごまあえ ぶろっこりーとにんじんのすーふ ばなな	いももち	こめ、じやがいも、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりひきにく	ばなな、にんじん、ほうれんそう、ぶろっこりー、たまねぎ、ぴーまん、ぱせり、ごま	けちやつぶ、こいくちしょゆ、ようふうだし、しょくえん
16 (月)	ごはん にらたますーふ とりのからあげ だいこんさらだ ぴーまんともやしのいためもの	やさいいうどん 	うどん、こめ、あぶら、ふれんちぢれっしんぐ、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、き	とりももにく、たまご、つなみずにかん、うすあげ	たまねぎ、だいこん、もやし、にら、にんじん、ぴーまん、こまつな、しうが、にんにく	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょゆ、みりん、ほんみりん、しょくえん、りょうりしゅ
17 (火)	ごはん もずくすーふ とりつくね ほうれんそうのあえもの はくさいなつとう	ばななまどれーぬ	こめ、こむぎこ、さとう、ばたー、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、きびさとう	ぶたひきにく、たまご、なつとう	ほうれんそう、れんこん、にんじん、もずく、ばなな、はくさい、たまねぎ、こねぎ	こいくちしょゆ、ほんみりん、みりん、しょくえん
18 (水)	ごはん きやべつのみそしる かれいのにつけ ひじきれんこん あつあげのにもの	おたんじょうひけーき	こめ、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず	かれい、なまあげ、ぎゅうにゅう、たまご(き)、なまくりーむ、みそ、うすあげ	れんこん、いんげん、にんじん、なめこ、こねぎ、いちご、こまつな、たまねぎ、ひじき 	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょゆ、みりん、ほんみりん、しょくえん、りょうりしゅ
19 (木)	にくわかめうどん おかかおにぎり かきあげ ばなな	よーぐるとむーす	なまうどん、こめ、きびさとう、こむぎこ、じやがいも、ななふくまい	よーぐると(むとう)、ぎゅうにゅう、ぎゅうにく(もも)、はなかつおぶし、ぜらちん	ばなな、たまねぎ、ぱんのうねぎ、ぶるーべりー、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だしう)、かつとわかめ	こいくちしょゆ、みりん、しょくえん
20 (金)	ごはん きのこすーふ えびふらい こーるすろーさらだ にんじんしりしり	くつきー	こめ、こむぎこ、ぱんこ、きびさとう、あぶら、むえんばーとー、ななふくまい、おしむぎ	むきえび、たまご、つなみずにかん 	にんじん、たまねぎ、きやべつ、しめじ、えのきたけ、ぱせり、ごま	けちやつぶ、ようふうだし、こいくちしょゆ、しょくえん
21 (土)	ぶたにくちゃーはん やさいさらだ はくさいすーふ りんご	きなこむしばん	ななふくまい、こむぎこ、きびさとう、ごまぞれっしんぐ、あぶら	ぶたひきにく、きなこ	りんご、きやべつ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ぴーまん、はくさい、とまと、きゅうり、ぱせり、あおのり	りょうりしゅ、こいくちしょゆ、ようふうだし、しょくえん
24 (火)	ごもぐごはん かぼちゃとえのきのみそしる ぶりのてりやき ちくぜんに はくさいとほうれんそうのあえもの	のりまき	こめ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ 	ぶり、とりももにく、みそ、うすあげ	はくさい、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、ほうれんそう、きゅうり、いとこんにやく、にんじん、しめじ、えのきたけ、やきのり、いんげん、うめぼし	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょゆ、みりん、す、りょうりしゅ、ほんみりん、しょくえん
25 (水)	かれーらいす ぶろっこりーとささみのあえもの ほうれんそうすーふ ばなな	ぼてとちつぶす	じやがいも、こめ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	ぶたにく(もも)、とりささみ	ばなな、たまねぎ、ぶろっこりー、ほうれんそう、にんじん、ぴーまん	かれーるう、ようふうだし、こいくちしょゆ、しょくえん
26 (木)	ごはん かきたまじる ♥ぶたこまかつちーず もやしとちんげんさいのなむる ひじきのにもの	わかめうどん	こめ、ほしうどん、ななふくまい、おしむぎ、ぱんこ、まよねーず、きびさとう、ごまあぶら	ぶたにく(ぱら)、たまご、うすあげ、ちーず	もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、ちんげんさい、こねぎ、にら、えのきたけ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのと、しょくえん
27 (金)	ごはん そうめんじる とりにくれもんに つなはくさい こまつなのおかかあえ	ひじきおにぎり	こめ、あぶら、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、ほしうめん、きびさとう	とりももにく、つなみずにかん、はなかつおぶし	たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、こねぎ、れもん、ひじき 	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょゆ、ほんみりん、みりん、しょくえん

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。

※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。

※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。

※マークは新メニューになります。