

日／曜		献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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	調味料
02 (月)		ごはん ♥すどり きゃべつさらだ とうふのみそしる	びざ	こめ、こむぎこ、あぶら、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、ふれんちどれっしんぐ、 	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、きゃべつ、ぴーまん、にんじん、とまと、しめじ、こねぎ、かつとわかめ 	にぼしだしじる、けちやつぶ、す、みりん、りょうりしゅ、こいくちしょうゆ、しょくえん
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 はくさいのすましじる	せつぶんけーき	こめ、こむぎこ、きびさとう、むえんばたー、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、こいくちしょうゆ、す、みりん、しょくえん
04 (水)		ごはん でみぐらすはんばーぐ やさしいため 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、ばんこ、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、きゃべつ、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、こいくちしょうゆ、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 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、むえんばたー、さとう、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、きびさとう	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	にぼしだしじる、こいくちしょうゆ 
06 (金)		ごはん 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	♥ちきんなげっと	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、きゃべつ、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、こいくちしょうゆ、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 ちゅうかすーぷ おれんじ	りんごかんてん	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	りんごのうしゅくかじゅう、おれんじ、はくさい、にんじん、ばんのうねぎ、もやし、こねぎ、りんご、こなかんてん、ごま、しょうが、にんにく、チン	りょうりしゅ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しょくえん
09 (月)		ごはん みーとぼーる ばすたさらだ もやしのなむる 	いなりずし	こめ、きびさとう、すばげてい、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、きゃべつ、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、こいくちしょうゆ、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	きのこのみーとすばげてい ぼてとさらだ ようふうすーぷ りんご 	せさみどーなつつ	まかろに・すばげてい、じゃがいも、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、ばせり	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、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、こいくちしょうゆ、す、みりん、しょくえん
13 (金)		ごはん 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、むえんばたー、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、しょうが	にぼしだしじる、こいくちしょうゆ、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ぷ ばなな	いももち	こめ、じゃがいも、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、ばせり、ごま	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しょくえん
16 (月)		ごはん 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 	やさいうどん	うどん、こめ、あぶら、ふれんちどれっしんぐ、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、しょうが、にんにく	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、ほんみりん、しょくえん、りょうりしゅ
17 (火)		ごはん とりつくね ほうれんそうのあえもの はくさいなっとう	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、なっとう	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	こいくちしょうゆ、ほんみりん、みりん、しょくえん
18 (水)		ごはん かれいのにつけ ひじきれんこん あつあげのにもの 	おたんじょうびけーき	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、こいくちしょうゆ、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、じゃがいも、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、ばんのうねぎ、ぶるーべりー、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ(だしよう)、かつとわかめ	こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
20 (金)		ごはん えびふらい こーるするーさらだ にんじんしりしり 	くっきー	こめ、こむぎこ、ばんこ、きびさとう、あぶら、むえんばたー、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、きゃべつ、しめじ、えのきたけ、ばせり、ごま	けちやつぶ、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しょくえん
21 (土)		ぶたにくちゃーはん やさいさらだ はくさいすーぷ 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、ごまどれっしんぐ、あぶら	ぶたひきにく、きなこ	りんご、きゃべつ、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、ばせり、あおのり	りょうりしゅ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しょくえん
24 (火)		ごもくごはん 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、いとこんにゃく、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、こいくちしょうゆ、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 ほうれんそうすーぷ ばなな	ぼてとちっぷす	じゃがいも、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、こいくちしょうゆ、しょくえん
26 (木)		ごはん ♥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、ばんこ、まよねーず、きびさとう、ごまあぶら	ぶたにく(ばら)、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、こいくちしょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しょくえん
27 (金)		ごはん とりにくれもん 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、ほしそめん、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、こいくちしょうゆ、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。