

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
		10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
04 (水)	御飯 （えのきの豚巻き ひじきの煮物 マカロニサラダ）	りんご ミルクプリン	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、 きび砂糖、七福米、押麦	豚肉、牛乳、水煮大豆、うす揚 げ、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だい こん、ひじき、いんげん、こねぎ、え のき	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋 風だし、食塩
05 (木)	御飯 （コロッケ 切り干し大根の煮物 パスタサラダ）	みそ汁 オレンジ ごまサブレ	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バ ター、砂糖、スパゲティ、油、パン 粉、七福米、押麦、フレンチドレ ッシング	卵、米みそ、豚ひき肉、牛ひき 肉、ツナ水煮缶、うす揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り 干しだいこん、こねぎ、ごま、カッ トわかめ、いんげん	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、濃口しょうゆ、食 塩、こしょう
06 (金)	七草がゆ （鶏むね肉のマヨ照焼 筑前煮 ニラ玉）	みそ汁 ヨーグルト ピザ	米、小麦粉、七福米、押麦、マヨ ネーズ、砂糖、きび砂糖、油	鶏むね肉、卵、鶏もも肉、チーズ、 米みそ、うす揚げ	たまねぎ、にら、れんこん、ピーマ ン、はくさい、トマト、ごぼう、糸こ んにゃく、にんじん、えのきたけ、いん げん	かつお・昆布だし汁、かつお だし汁、ケチャップ、濃口 しょうゆ、料理酒、みりん、食 塩
10 (火)	御飯 （鶏のから揚げ わかめとえのきのナムル ブロッコリーとささみのサラダ）	かきたま汁 豆乳スープ スイートポテト	米、きび砂糖、油、片栗粉、七福 米、押麦、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、卵	ブロッコリー、えのきたけ、たまね ぎ、カットわかめ、こねぎ、しょうが、 にんにく	濃口しょうゆ、本みりん、料 理酒、中華だしの素、食塩、 こしょう
11 (水)	御飯 （さばの塩焼き はるさめサラダ 根菜の煮物）	厚揚げのみそ汁 オレンジ 青菜おにぎり	米、はるさめ、七福米、押麦、砂 糖、きび砂糖	塩さば、生揚げ、米みそ	れんこん、にんじん、ごぼう、こまつ な、こねぎ、きゅうり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、酢、食塩、みりん
12 (木)	【きりん組選択給食】 （エビフライカレー キッシュ 洋風スープ）	バナナ 粉ふき芋 ぜんざい	米、白玉粉、きび砂糖、ごまドレ ッシング、油、パン粉、小麦粉、じゃ がいも	むきえび、あずき、米みそ、うす揚 げ、卵	バナナ、はくさい、たまねぎ、にん じん、ごぼう、こねぎ、きゅうり、ご ま、にんにく、しょうが、ほうれん草	洋風だし、食塩、カレールウ
13 (金)	御飯 （ロールキャベツ 大根とツナのサラダ もやしとわかめのナムル）	ほうれん草スープ りんご クッキー	米、小麦粉、きび砂糖、無塩バ ター、七福米、押麦、フレンチド レッシング、油、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮 缶、卵	もやし、だいこん、ほうれんそう、は くさい、パセリ、カットわかめ、キャ ベツ	洋風だし、濃口しょうゆ、食 塩
14 (土)	御飯 （豚肉の生姜焼き じゃがいもの土佐煮 小松菜のごま和え）	すまし汁 菓子 いなり寿司	米、じゃがいも、きび砂糖、七福 米、押麦	豚肉、うす揚げ、花かつお節	たまねぎ、こまつな、はくさい、にん じん、こねぎ、いんげん、しょうが、 黒ごま	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、酢、みりん、料理 酒、食塩、本みりん
16 (月)	わかめ御飯 （豆腐ハンバーグ ほうれん草と人参の胡麻和え 大根の煮物）	そうめん汁 オレンジ おはぎ	米、もち米、きび砂糖、七福米、押 麦、干しそうめん	鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、あ ずき、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、 にんじん、こねぎ、ひじき、ごま、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、みりん、本みりん、 食塩
17 (火)	ミートスパゲティ （ミニグラタン きのこスープ バナナ）	ヨーグルト フルーツポンチ	マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、き び砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、かき、りんご、パイナップ ル、しめじ、キウイフルーツ、えのき たけ、パセリ、オレンジ	ケチャップ、洋風だし、濃口 しょうゆ、食塩
18 (水)	御飯 （さわらのパン粉焼き 小松菜の和え物 かぼちゃサラダ）	野菜スープ りんご フライドポテト	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、 パン粉、小麦粉、七福米、押麦、き び砂糖	さわら、卵	かぼちゃ、こまつな、にんじん、トマ ト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	ケチャップ、濃口しょうゆ、洋 風だし、食塩、こしょう
19 (木)	御飯 （照り焼きチキン 白菜の納豆和え ポテトサラダ）	だいこんのすまし汁 バナナ チャーハン	七福米、米、押麦、マヨネーズ、 油、きび砂糖、じゃがいも	鶏もも肉、豚ひき肉、納豆	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほう れんそう、ピーマン、だいこん、こね ぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、料理酒、みりん、食 塩
20 (金)	御飯 （ハンバーグ チンゲンサイとツナのサラダ ほうれん草とにんじんの和え物）	かぼちゃのポタージュ いりこ セサミドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂 糖、油、マヨネーズ、パン粉、七福 米、押麦、無塩バター、ごま油	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、 ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、かぼちゃ、チンゲン菜	ウスターソース、ケチャップ、 濃口しょうゆ、中華だしの 素、食塩
21 (土)	御飯 （鶏肉と野菜の炒め物 さつまいもの煮物 チンゲン菜の和え物）	すまし汁 菓子 そぼろおにぎり	米、さつまいも、七福米、押麦、き び砂糖	鶏もも肉、鶏ひき肉	だいこん、チンゲンサイ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、はくさい、こね ぎ	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、みりん、料理酒、食 塩
23 (月)	御飯 （豚かつ れんこんのきんぴら ほうれん草のごま和え）	ニラ玉スープ オレンジ ヨーグルトムース	米、きび砂糖、油、パン粉、小麦 粉、七福米、押麦、砂糖	ヨーグルト、豚肉、牛乳、卵、ゼラ チン	れんこん、ほうれんそう、にんじん、 にら、たまねぎ、ごま	濃口しょうゆ、濃厚ソース、 料理酒、中華だしの素、食 塩、こしょう
24 (火)	豚汁うどん （かぼちゃの天ぷら ゆかりおにぎり ミニ寒天）	豆乳スープ りんご 大学芋	うどん、さつまいも、米、砂糖、油、 七福米、小麦粉	豚肉、淡色みそ	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、ごぼ う、にんじん、だいこん、糸こんにゃ く、こねぎ、粉かんとん	煮干だし汁、食塩、濃口し ょうゆ
25 (水)	御飯 （ぶりの照焼 きゅうりとえのきの和え物 青のりポテト）	キャベツすまし汁 バナナ 海苔巻き	米、じゃがいも、七福米、押麦、き び砂糖	ぶり、鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えの きたけ、焼きのり、あおのり	濃口しょうゆ、酢、食塩、料 理酒、洋風だし
26 (木)	御飯 （油淋鶏 もやしのナムル ほうれん草の和え物）	じゃがいもスープ りんご ピザまん	米、片栗粉、じゃがいも、油、七福 米、押麦、きび砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉、チーズ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、たけのこ	ケチャップ、濃口しょうゆ、料 理酒、洋風だし、食塩、こ しょう
27 (金)	御飯 （レンコンの鶏つくね 小松菜のおかか和え かぼちゃの煮物）	だいこんのみそ汁 粉ふき芋 ごま団子	米、白玉粉、きび砂糖、小麦粉、 油、七福米、押麦、砂糖	鶏ひき肉、あずき(乾)、米みそ、う す揚げ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、こま つな、にんじん、えのきたけ、いん げん、ごま	かつお・昆布だし汁、かつお だし汁、濃口しょうゆ、食塩
28 (土)	御飯 （照り焼きチキン丼 ほうれん草のおかか和え オレンジ）	豆腐のみそ汁 菓子 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、きび砂糖、七福米、 押麦	鶏もも肉、米みそ、きな粉、花かつ お節、木綿豆腐	オレンジ、万能ねぎ、ほうれんそう、 はくさい、にんじん、えのきたけ、こ ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、本みりん
30 (月)	混ぜ御飯 （ししゃも 大根と鶏ひき肉のあんかけ チンゲンサイともやしの和え物）	かぼちゃのみそ汁 バナナ ヨーグルト わかめうどん	米、小麦粉、干しうどん、きび砂 糖、七福米、押麦、砂糖	ししゃも、米みそ、鶏ひき肉	バナナ、もやし、チンゲンサイ、か ぼちゃ、たまねぎ、干しいたけ、こ ねぎ、ひじき、ごま、カットわかめ、 こねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、本みりん、料理酒
31 (火)	豚丼 （コールスローサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ）	いりこ ♥アイスボックスクッキー	米、七福米、押麦、油、ごまドレ ッシング、グラニュー糖、バター	豚肉、うす揚げ	オレンジ、たまねぎ、はくさい、キャ ベツ、にんじん、こねぎ	かつお・昆布だし汁、濃口 しょうゆ、本みりん、洋風だ し、こしょう

\*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。