











日 ／ 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・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)	ごはん えのきのぶたまき ひしきのにももの まかろにさらだ 	たまねぎとだいこんのすーぶ みるくぷりん	こめ、さとう、まかろに、まよねーず、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、むえんばたー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、みずくだいず、うすあげ、ぜらちん	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	けちやっぷ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
05 (木)	ごはん ころっけ きりぼしだいこんのにももの ばすたさらだ	みそしる ごまさぶれ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、むえんばたー、さとう、すばげてい、あぶら、ばんこ、ななふくまい、おしむぎ、ふれんちどれっしんぐ	たまご、みそ、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、つなみずにかん、うすあげ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん、こねぎ、ごま、かつわかめ、いんげん	かつお・こんぶだしじる、けちやっぷ、こいくちしょうゆ、しよくえん、こしょう
06 (金)	ななくさがゆ とりむねにくのてりまよ ちくぜんに にらたま	みそしる びざ 	こめ、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、まよねーず、さとう、きびさとう、あぶら	とりむねにく、たまご、とりももにく、ちーず、みそ、うすあげ	たまねぎ、にら、れんこん、びーまん、はくさい、とまと、ごぼう、いとこんにやく、にんじん、えのきたけ、いんげん	かつお・こんぶだしじる、かつおだしじる、けちやっぷ、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん、しよくえん
10 (火)	ごはん とりのからあげ わかめとえのきのなむる ぶろっこりーとささみのさらだ	かきたまじる すいーとぽてと	さつまいも、こめ、きびさとう、あぶら、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ	ぎゅうにゅう、とりももにく、とりささみ、たまご	ぶろっこりー、えのきたけ、たまねぎ、かつわかめ、こねぎ、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、ほんみりん、りょうりしゅ、ちゅうかだしのもと、しよくえん、こしょう
11 (水)	ごはん さばのしおやき はるさめさらだ こんさいのにももの	あつあげのみそしる あおなおにぎり	こめ、はるさめ、ななふくまい、おしむぎ、さとう、きびさとう	しおさば、なまあげ、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・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、す、しよくえん、みりん
12 (木)	【きりん組選択給食】 えびふらいかかれー きっしゅ ようふうすーぶ	ばなな 	こめ、しらたまこ、きびさとう、ごまどれっしんぐ、あぶら、ばんこ、こむぎこ、じゃがいも	むきえび、あずき、みそ、うすあげ、たまご	ばなな、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、ほうれんそう	ようふうだし、しよくえん、かれーるう
13 (金)	ごはん ろーるきやべつ だいこんとつなのさらだ もやしとわかめのなむる	ほうれんそうすーぶ くっきー 	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、ふれんちどれっしんぐ、あぶら、ごまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、つなみずにかん、たまご	もやし、だいこん、ほうれんそう、はくさい、ぼせり、かつわかめ、きやべつ	ようふうだし、こいくちしょうゆ、しよくえん
14 (土)	ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいもとさに こまつなごまあえ	すましじる いなりずし	こめ、じゃがいも、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	ぶたにく、うすあげ、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、いんげん、しょうが、くるごま	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、す、みりん、りょうりしゅ、しよくえん、ほんみりん
16 (月)	ごはん とうふはんぱーぐ ほうれんそうとにんじんのごまあえ だいこんのにももの	そうめんじる おはぎ 	こめ、もちこめ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、ほしろうめん	もめんとうふ、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	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、しよくえん
17 (火)	みーとすばげてい みにぐらたん きのこすーぶ ばなな	ほうれんそうすーぶ ふる一つぼんち	まかろに・すばげてい、さとう、あぶら、きびさとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、たまご、ぎゅうにゅう	ばなな、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かき、りんご、ばいなっふる、しめじ、きういふる一つ、えのきたけ、ぼせり、おれんじ	けちやっぷ、ようふうだし、こいくちしょうゆ、しよくえん
18 (水)	ごはん さわらのぼんこやき こまつなのあえもの かぼちゃさらだ	やさいすーぶ おれんじ ふらいどぽてと	こめ、じゃがいも、あぶら、まよねーず、ばんこ、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	さわら、たまご	かぼちゃ、こまつな、にんじん、とまと、たまねぎ、きゅうり、きやべつ	けちやっぷ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん、こしょう
19 (木)	ごはん てりやきちきん はくさいのなつうあえ ぽてとさらだ	だいこんのすましじる ちゃーはん 	ななふくまい、こめ、おしむぎ、まよねーず、あぶら、きびさとう、じゃがいも、まよねーず	とりももにく、ぶたひきにく、なつとう、つなみずにかん	たまねぎ、はくさい、にんじん、ちんげんさい、ほうれんそう、びーまん、だいこん、こねぎ、あおのり	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん、しよくえん
20 (金)	ごはん はんぱーぐ ほうれんそうとにんじんのあえもの ちんげんさいとつなのさらだ	かぼちゃのぼたーじゅ せさみどーなっつ	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、ばんこ、ななふくまい、おしむぎ、むえんばたー、ごまあぶら	ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、かぼちゃ	うすたーそーす、けちやっぷ、こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと、しよくえん
21 (土)	ごはん とりにくとやさいのいためもの さつまいものにももの ちんげんさいのあえもの	すましじる そぼろおにぎり 	こめ、さつまいも、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、とりひきにく	だいこん、ちんげんさい、きやべつ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こねぎ	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ、しよくえん
23 (月)	ごはん とんかつ れんこんのきんびら ほうれんそうのごまあえ	にらたますーぶ ゆーぐるとむーす	こめ、きびさとう、あぶら、ばんこ、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ、さとう	よーぐると、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご、ぜらちん	れんこん、ほうれんそう、にんじん、にら、たまねぎ、ごま	こいくちしょうゆ、のうこうそーす、りょうりしゅ、ちゅうかだしのもと、しよくえん、こしょう
24 (火)	とんじるうどん かぼちゃのてんぷら ゆかりおにぎり みにかんでん	うどん だいがくいも	うどん、さつまいも、こめ、さとう、あぶら、ななふくまい、こむぎこ	ぶたにく、みそ	りんごのうしゅくかじゅう、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、いとこんにやく、こねぎ、こなかんでん	にぼしだしじる、しよくえん、こいくちしょうゆ
25 (水)	ごはん ぶりのてりやき きゅうりとえのきのあえもの あおのりぽてと	きやべつすましじる のりまき	こめ、じゃがいも、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、きびさとう	ぶり、とりひきにく	たまねぎ、きゅうり、きやべつ、えのきたけ、やきのり、あおのり	こいくちしょうゆ、す、しよくえん、りょうりしゅ
26 (木)	ごはん ゆーりんちー もやしのなむる ほうれんそうのあえもの	じゃがいもすーぶ びざまん 	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりももにく、ぶたひきにく、ちーず	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、たけのこ	けちやっぷ、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、ようふうだし、しよくえん、こしょう
27 (金)	ごはん れんこのとりつくね こまつなのおかかあえ かぼちゃのにももの	だいこんのみそしる ごまだんご 	こめ、しらたまこ、きびさとう、こむぎこ、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、さとう	とりひきにく、あずき、みそ、うすあげ	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・こんぶだしじる、かつおだしじる、こいくちしょうゆ、しよくえん
28 (土)	ごはん てりやきちきんどん ほうれんそうのおかかあえ オレンジ	とうふのみそしる きなこふしばん	こめ、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	とりももにく、みそ、きなこ、はなかつおぶし、もめんとうふ	おれんじ、ぼんのうねぎ、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・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん
30 (月)	まぜごはん ししゃも だいこんととりひきにくのあんかけ ちんげんさいともやしのあえもの	かぼちゃのみそしる ばなな わかめうどん 	こめ、こむぎこ、ほしうどん、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、さとう	ししゃも、みそ、とりひきにく	ばなな、もやし、だいこん、ちんげんさい、かぼちゃ、たまねぎ、ほしいたけ、こねぎ、ひじき、ごま、かつわかめ、こねぎ	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ
31 (火)	ぶたどん こーるすろーさらだ はくさいのみそしる おれんじ	こーるすろーさらだ あいすぼくすくつきー	こめ、ななふくまい、おしむぎ、あぶら、ごまどれっしんぐ、ぐらにゆーとう、むえんばたー	ぶたにく、うすあげ	おれんじ、たまねぎ、はくさい、きやべつ、にんじん、こねぎ	かつお・こんぶだしじる、こいくちしょうゆ、みりん、ようふうだし、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。