

日	曜	献立名			材料名					
					主にからだをつくるものとなる食品		主に体の調子をととのえる食品		主に熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1	月	コッペパン ブルーベリージャム	○	白いんげん豆のシチュー ひじきサラダ ごぼうチップス	白いんげんまめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ セロリ コーン きゅうり キャベツ ごぼう	パン こむぎこ じゃがいも でんぶん ジャム	あぶら バター
2	火	梅ちりごはん	○	すずきの薬味ソース こんぶ和え 具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	すずき とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	はねぎ こまつな にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごま
3	水	パンパン	○	具だくさんオムレツ ツナサラダ 春雨スープ	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	あかパプリカ にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン しょうが パイン	パン じゃがいも はるさめ	あぶら
4	木	麦ごはん ふりかけ	○	えびと厚揚げの中華煮 アスパラサラダ 豆乳プリンタルト	ぶたにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	しょうが にんにく キャベツ コーン レモン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう タルト	あぶら
5	金	ハヤシライス	○	ごまドレッシングサラダ びわ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン びわ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター ごま
8	月	ミルクパン	○	ナポリタンスパゲティ 海藻サラダ ココアビーンズ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ でんぶん	あぶら
9	火	麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼き アーモンド和え ふしめん汁 かぼちゃマフィン	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ さとう ふしめん マフィン	ノンエッグマヨ アーモンド あぶら
10	水	キムチごはん	○	小えびのからあげ じゃこサラダ わかめスープ 牛乳プリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう 小えび ひじき しらすぼし わかめ	にんじん	しょうが キムチ えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう プリン	あぶら ごま
11	木	麦ごはん	○	じゃがいものもっちり揚げ きゅうりの梅こんぶ和え 豚汁 納豆	かまぼこ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん こんにゃく	あぶら
12	金	そばろ混ぜ ごはん	○	焼きししゃも アスパラのおかか和え ハッピーみそ汁 チーズ	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	アスパラガス にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ コーン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら
☆ 15日～19日 かがわ印給食ウィーク ☆										
15	月	米粉パン	○	チキンのプレゼ グリーンサラダ ポテトとコーンのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	パセリ にんじん きパプリカ はねぎ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	バター あぶら
16	火	ゆかりごはん	○	高野豆腐の卵とし かがわ印サラダ かわちばんかん	こうやとうふ とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら
17	水	セルフサンド	○	(オリーブ豚のコロッケ) (ゆで野菜) ミネストローネ	ぶたにく ベーコン 大豆ミート 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン キャベツ セロリ	パン パンこ じゃがいも こむぎこ マカロニ	あぶら
18	木	牛ごぼう ごはん	○	小さいのフライ 小松菜サラダ けんちん汁 ごまプリン	ぎゅうにく ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう 小さい	にんじん こまつな はねぎ	しょうが ごぼう えだまめ もやし	こめ さとう こんにゃく プリン	あぶら ごま
19	金	ドライカレー	○	かみかみサラダ メロン	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー ハム レンズまめ さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン メロン	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま
22	月	米粉パン	○	じゃがいものミートグラタン 元気サラダ フルーツゼリーポンチ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン パイン みかん もも	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら
23	火	ひじきごはん	○	いかのさらさ揚げ きゅうりのおかか和え なめこのみそ汁	とりにく いか あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ	えだまめ しょうが きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら
24	水	古代米入り ごはん	○	焼き豆腐のそばろ煮 小松菜のごまドレッシング和え 青梅ゼリー	やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	こめ だいたいまい さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま
25	木	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き じゃがいもの和風サラダ 野菜のみそ汁 すもも	ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり コーン キャベツ たまねぎ すもも	こめ さとう じゃがいも	あぶら
26	金	中華どんぶり	○	もやしのごま酢和え アメリカンチェリー	ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり チェリー	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま
29	月	バターロール	○	冷やし中華 かぼちゃのそばろかけ 豆乳プリン	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ はねぎ	きゅうり もやし しょうが	パン さとう ちゅうかめん でんぶん プリン	あぶら
30	火	ごはん	○	さけの香味焼き ゆかり和え みそ汁 冷凍みかん	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが しもん もやし キャベツ みかん	こめ さとう	

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。