

日	曜日	献立名	使用する主な食材			おやつ		
						未満児10時	全児童3時	
1	金	ホワイトシチュー・ごまドレッシングかけ オレンジ (ミニクロワッサン)	国産豚肩ロース グリーンピース スライスかまぼこ	じゃがいも スキムミルク きゅうり	たまねぎ シチューベース オレンジ	にんじん もやし グラハムビスケット	ヨーグルト	グラハムビスケット 牛乳
2	土	プチチョコパン・プチクリームパン 魚肉ソーセージ・ポテトサラダ 牛乳・ぶどうゼリー	プチチョコパン 牛乳 マンナビスケット	プチクリームパン ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ ぼたぼた焼き	ポテトサラダ ピルクル	マンナビスケット	ぼたぼた焼き ピルクル
4	月	豚肉の卵とじ・みそマヨ和え しめじのみそ汁 (ごはん)	たまご 糸みつば にんじん	国産豚肩ロース レタス しめじ	たまねぎ チンゲン菜 だいこん	しらたき ちくわ 高野豆腐	ボーロ	えびうす焼き 牛乳
5	火	赤魚のみそ焼き・切干大根の炒め煮 卵豆腐の澄まし汁 (納豆ごはん)	赤魚 さつま揚げ ポテトチップス	さつまいも にんじん ミックスジュース	切干大根 卵豆腐 ミニゼリー	糸こんにゃく 万能ねぎ 納豆	ミニゼリー	ポテトチップス ミックスジュース
6	水	お星さまハンバーグ・菜種サラダ 中華風スープ (ごはん)	星型ハンバーグ ブロッコリー にんじん	星ポテ 魚肉ソーセージ おくら	プチトマト はるさめ 星たべよ	たまご ベーコン 牛乳	マンナウエファ	星たべよ 牛乳
7	木	手作りお弁当の日					ピルクル	七夕ゼリー 牛乳
8	金	イカカツ・白和え もやしのみそ汁・オレンジ (ごはん)	イカカツ スライスかまぼこ にんじん	トマト 木綿豆腐 油揚げ	ほうれん草 白すりごま オレンジ	スイートコーン もやし ミニクリームクロワッサン	お子様せんべい	ミニクロワッサン 牛乳
9	土	ぼたてカレー ブルーチェ (ごはん)	ミニ貝柱 にんじん 福神漬	国産豚肩ロース アスパラガス ブルーチェ	じゃがいも スキムミルク 牛乳	たまねぎ カレールウ 小魚せんべい	かーさんケット	小魚せんべい ピルクル
11	月	ひじきスクランブル・しらす和え 納豆・さつまいもの豆乳みそ汁 (ごはん)	たまご トマト 納豆	芽ひじき しらす干し さつまいも	たまねぎ チンゲン菜 高野豆腐	スキムミルク にんじん 調整豆乳	黄桃缶	チーズビット 牛乳
12	火	さばのごまみそ煮・ベジタブルソテー 花心の澄まし汁 (のり佃煮ごはん)	さば ブロッコリー 花心	白すりごま たまねぎ えのきたけ	角こんにゃく にんじん みずな	いんげん ウイナー プチコーン	プレミアムクラッカー	プチコーン マミー
13	水	モチモチ豆腐・かぼちゃサラダ こまつなのみそ汁 (ごはん)	木綿豆腐 ニラ スキムミルク	かにかまぼこ かぼちゃ こまつな	たまねぎ 魚肉ソーセージ 油揚げ	にんじん むき枝豆 干しいたけ	ヨーグルト	ポップコーン リッツ 牛乳
14	木	ミートソーススパゲティ・コンソメスープ オレンジ	スパゲティ パセリパウダー プリン	豚ひき肉 ほうれん草 パイン缶	たまねぎ スイートコーン ホイップクリーム	にんじん オレンジ 牛乳	マンナビスケット	プリンアラモード 牛乳
15	金	ハヤシライス・ドレッシングかけ フルーツポンチ (ごはん)	国産豚肩ロース グリーンピース 黄ピーマン	じゃがいも ハヤシルウ フルーツカクテル	たまねぎ だいこん サラダせんべい	にんじん ローズハム 牛乳	キャンディチーズ	サラダせんべい 牛乳
16	土	中華丼・わかめのみそ汁 バナナ (ごはん)	はくさい にんじん 絹ごし豆腐	国産豚肩ロース なると 万能ねぎ	うずら卵 黒きくらげ バナナ	もうそう わかめ 黒糖みるく	ハイハイ	黒糖みるく ピルクル
19	火	厚揚げのみそ炒め・ツナサラダ かぼちゃのみそ汁 (ごはん)	生揚げ 干しいたけ スイートコーン	鶏肉 絹さや プチトマト	たまねぎ シーチキン かぼちゃ	にんじん だいこん 高野豆腐	ミニゼリー	ホワイトロリータ 牛乳
20	水	お好み焼き卵・ごま和え もずくスープ (納豆ごはん)	たまご ブロッコリー もずく	きゃべつ にんじん 絹ごし豆腐	むきえび スライスかまぼこ 糸みつば	花かつお 白すりごま コーンポタージュ	パイン缶	コーンポタージュ ココアミルク
21	木	野菜しおラーメン オレンジ	冷中華めん にんじん オレンジ	豚ひき肉 黒きくらげ プチクリームパン	チンゲン菜 うずら卵 牛乳	たまねぎ ねぎ ヨーグルト	ヨーグルト	プチクリームパン 牛乳
22	金	ポークカレー・ミネラルサラダ すいか (ごはん)	国産豚肩ロース グリーンピース もやし	じゃがいも スキムミルク かにかまぼこ	たまねぎ カレールウ 黄ピーマン	にんじん 福神漬 わかめ	アスパラマンのソフトせんべい	アスパラガスビスケット 牛乳
23	土	三色丼・たまねぎのみそ汁 バナナ (ごはん)	鶏ひき肉 しめじ ピルクル	たまご 油揚げ 白い風船	ほうれん草 バナナ	たまねぎ 味しらべ	白い風船	味しらべ ピルクル
25	月	すき焼き風煮・おほか和え だいこんのみそ汁 (ごはん)	鶏肉 にんじん こまつな	焼き豆腐 えのきたけ かにかまぼこ	はくさい ねぎ 花かつお	しらたき 絹さや だいこん	ミニゼリー	小結あられ 牛乳
26	火	ツナ玉・スイートポテトサラダ 納豆・青菜のみそ汁 (ごはん)	たまご スキムミルク むき枝豆	シーチキン にんじん 納豆	たまねぎ さつまいも ほうれん草	パセリパウダー 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐	がんばれ野菜家族	特濃ミルククッキー 牛乳
27	水	鶏のピザ風焼き・ピーナッツ和え かき玉スープ (ごはん)	鶏肉 レタス ピーナッツバター	たまねぎ ブロッコリー たまご	ピーマン ちくわ にんじん	ピザ用チーズ 粉末ピーナッツ みずな	白桃缶	ハーベスト 牛乳
28	木	五目ひやむぎ・やさしいジュース いちごヨーグルト	めじゃーひやむぎ たまご みかんゼリー	鶏ささみ きざみのり みかん缶	トマト やさしいジュース 牛乳	スライスかまぼこ 牧場のヨーグルト(いちご)	いかちび	フルーツゼリー 牛乳
29	金	お魚の変わり揚げ・リャンサンズー 鶏そぼろ・きのこの澄まし汁・バナナ (ごはん)	かれい 錦糸卵 わかめ	はるさめ 白いりごま みずな	ローズハム 鶏ひき肉 バナナ	きゅうり えのきたけ アイスクリーム	マリービスケット	アイスクリーム
30	土	コーンカレー オレンジ (ごはん)	国産豚肩ロース にんじん 福神漬	スイートコーン グリーンピース オレンジ	じゃがいも スキムミルク カレールウ ハッピーターン	たまねぎ カレールウ ピルクル	キャラメルコーン	ハッピーターン ピルクル

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。
()は未満児の主食となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

今月のふるさと産品

22日 すいか 青森県産の甘くて美味しいすいかです。
28日 めじゃーひやむぎ りんごファイバー入りの冷麦です。

