

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	火	あじのつけ焼き・金平こぼろ もずくスープ (ふりかけごはん)	あじ にんじん 特濃ミルククッキー	レタス さつまいも 牛乳	こぼろ もずく 白桃缶	しらたき 絹ごし豆腐 米	白桃缶 特濃ミルククッキー 牛乳	
2	水	タンドリーチキン・菜種サラダ しめじのみそ汁・バナナ (ごはん)	鶏肉 ブロッコリー バナナ	ヨーグルト ロースハム ブチあんぱん	トマト しめじ 牛乳	たまご じゃがいも りんご乳酸菌飲料	りんご乳酸菌飲料 ブチあんぱん 牛乳	
4	金	ビーンズカレー・もやし和えもの オレンジ (ごはん)	豚ひき肉 ゆでだいず もやし	じゃがいも スキムミルク かにかまぼこ	たまねぎ カレーウ むき枝豆	にんじん 福神漬 オレンジ	アンパンマンのソフトせんべい キャラメルコーン 牛乳	
5	土	豚玉丼・やさいスープ いちごヨーグルト (ごはん)	たまご グリーンピース ポークウィンナー	国産豚肩ロース きざみ肉 いちごヨーグルト	たまねぎ ほうれん草 雪の宿	糸こんにやく にんじん ピルクル	こつぶっこ 雪の宿 ピルクル	
7	月	えび団子のスープ煮 厚焼き卵 (ごはん)	エビボール しめじ トマト	はくさい にら カールスナック	たまねぎ はるさめ 牛乳	にんじん 厚焼き卵 ミニゼリー	ミニゼリー カールスナック 牛乳	
8	火	倉石牛コロッケ・フレンチサラダ 中華風スープ・フルーツカクテル (ごはん)	倉石牛コロッケ ロースハム もうそう	北海扇フライ スイートコーン 干しいたけ	レタス プチトマト フルーツカクテル	ブロッコリー もやし チョコチップクッキー	マミー チョコチップクッキー (未:ポーロ) 牛乳	
9	水	さんまの甘辛煮・塩昆布和え とうふのみそ汁 (納豆ごはん)	さんま にんじん 絹ごし豆腐	角こんにやく スライスかまぼこ わかめ	いんげん むき枝豆 サラダうす焼き	ぎやべつ 塩こんにぶ ミルクココア	ヨーグルト サラダうす焼き ココアミルク	
10	木	ゴマみそラーメン りんご (ごはん)	冷中華めん ねぎ 練りごま	チンゲン菜 黒きくらげ りんご	たまねぎ うすら卵 北の卵サブレ	にんじん 豚ももチャーシュー 牛乳	ハイハイ 北の卵サブレ 牛乳	
11	金	ブラウンシチュー・かに風味和え フルーチェ (ごはん)	国産豚肩ロース マッシュルーム かにかまぼこ	じゃがいも アスパラガス だいこん	たまねぎ スキムミルク きゅうり	にんじん シチューベースビーフ フルーチェ	マンナウエファ コーンポタージュ (未:クワッコー(ルワン)) 牛乳	
12	土	マーボー丼・さつまいものみそ汁 バナナ (ごはん)	木綿豆腐 ねぎ バナナ	豚ひき肉 グリーンピース バームロール	たまねぎ さつまいも ピルクル	にんじん 油揚げ ビスコ	ビスコ バームロール ピルクル	
14	月	マヨたまカツ・さっぱり和え 納豆・青菜のみそ汁 (ごはん)	マヨたまカツ にんじん 絹ごし豆腐	トマト 黄ピーマン きなこ餅	ぎやべつ 納豆 牛乳	魚肉ソーセージ こまつな ミニゼリー	ミニゼリー きなこ餅 牛乳	
15	火	ほっけの和風ムニエル・ドレッシングサラダ チンゲン菜のみそ汁 (ごはん)	ほっけ ロースハム たまご	じゃがいも きゅうり かっぱえびせん	パセリパウダー プチトマト りんごジュース	だいこん チンゲン菜 ピルクル	ピルクル かっぱえびせん りんごジュース	
16	水	チキンピカタ・マヨ豆腐和え はくさいのみそ汁 (ごはん)	鶏肉 スイートコーン スキムミルク	たまご スライスかまぼこ はくさい	レタス 木綿豆腐 にんじん	ブロッコリー 白すりごま 高野豆腐	洋梨缶 ごませんべい サッポロポテト・バジタブル 牛乳	
17	木	五目にゆうめん オレンジ (ごはん)	そうめん きざみのり いかちび	たまご 万能ねぎ 牛乳	ほうれん草 オレンジ 塩A字ビスケット	なると オーザック	塩A字ビスケット オーザック (未:いかちび) 牛乳	
18	金	かぼちゃカレー・シャキシャキ和え りんご (ごはん)	国産豚肩ロース アスパラガス もやし	かぼちゃ スキムミルク かにかまぼこ	たまねぎ カレーウ むき枝豆	にんじん 福神漬 りんご	ヨーグルト ブチクリームパン 牛乳	
19	土	バラ焼き丼・厚揚げのみそ汁 ぶどうゼリー (ごはん)	国産豚肩ロース 白いりごま ぶどうゼリー	たまねぎ 生揚げ 豆乳かりんとう	にんじん ねぎ ピルクル	ピーマン わかめ がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族 豆乳かりんとう ピルクル	
21	月	しらす入り卵焼き・ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 (納豆ごはん)	たまご トマト さつまいも	しらす干し 芽ひじき むき枝豆	万能ねぎ しらたき じゃがいも	スキムミルク にんじん こまつな	ミニゼリー ウエハース 牛乳	
22	火	ホワイトシチュー・チーズサラダ りんごのコンポート (バターロール)	国産豚肩ロース グリーンピース プロセスチーズ	じゃがいも スキムミルク 魚肉ソーセージ	たまねぎ シチューベース 黄ピーマン	にんじん ブロッコリー フレッシュアップル	みかん缶 チョコ棒 (未:ブリップロスト) 牛乳	
24	木	手作りお弁当の日					ピルクル	プリン 牛乳
25	金	鮭のバター醤油焼き・ミネラルサラダ きのこの澄まし汁 (ごはん)	鮭 きゅうり ハニードーナツ	さつまいも わかめ マミー	もやし えのきたけ マリービスケット	ロースハム 絹ごし豆腐 米	マリービスケット ハニードーナツ マミー	
26	土	野菜あんかけ丼・大根のみそ汁 バナナ (ごはん)	はくさい にんじん だいこん	国産豚肩ロース むきえび 油揚げ	うすら卵 黒きくらげ バナナ	もうそう 絹さや さっぱり塩味	ポーロ さっぱり塩味 ピルクル	
28	月	豆腐とツナのナゲット・おかかまぶし 鶏そぼろ・たまねぎのみそ汁 (ごはん)	木綿豆腐 たまご ちくわ	シーチキン 白いりごま かつお節	いんげん レタス 鶏ひき肉	にんじん チンゲン菜 たまねぎ	ハイハイ ココナッツサブレ 牛乳	
29	火	きのこベーコンのキッシュ風・はるさめサラダ わかめの澄まし汁 (ごはん)	ベーコン たまご はるさめ	たまねぎ スキムミルク 鶏ささみ	しめじ 粉チーズ きゅうり	マッシュルーム トマト クレープエッグ	ピルクル 小魚せんべい 牛乳	
30	水	赤魚の煮つけ・ブロッコリーサラダ 納豆・さつまいもの豆乳みそ汁 (ごはん)	赤魚 魚肉ソーセージ 油揚げ	角こんにやく スイートコーン 調整豆乳	にんじん 納豆 味しらべ	ブロッコリー さつまいも 牛乳	黄桃缶 味しらべ 牛乳	

今月のふるさと産品

8日 倉石牛コロッケ

青森の最高級黒毛和牛を利用したコロッケです。

22日 県産フレッシュアップル

県産りんごをコンポートにしました。



作成 (株) 栄研 / 栄養管理課
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。

