

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	土	肉みそ丼・豆腐の澄まし汁 りんごゼリー (ごはん)	豚ひき肉 ねぎ わかめ	にんじん いんげん りんごゼリー	もうそう たまご ぼたぼた焼き	干しいたけ 絹ごし豆腐 乳酸菌飲料	マンナビスケット	ぼたぼた焼き 乳酸菌飲料
3	月	豚玉とじ・みそマヨ和え しめじのみそ汁 (ごはん)	たまご 糸みつば しめじ	国産豚肩ロース チンゲン菜 じゃがいも	たまねぎ ちくわ 葉だいこん	しらたき にんじん えびうす焼き	ミニゼリー	えびうす焼き 牛乳
4	火	手作りお弁当の日				乳酸菌飲料	星たべよ 牛乳	
5	水	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	さつま芋 にんじん 未:パニラロアンヌ	切干大根 卵豆腐 牛乳	糸こんにやく 万能ねぎ マンナウエファ	マンナウエファ	ポテトチップス (未:パニラロアンヌ) 牛乳
6	木	カレーうどん オレンジ チョコリエール	茹うどん 油揚げ チョコリエール	鶏肉 うずら卵 未:ミニドーナツ	たまねぎ カレールー 牛乳	なると オレンジ こつぶっこ	こつぶっこ	チョコリエール (未:ミニドーナツ) 牛乳
7	金	お皇様ハンバーグ・菜種サラダ 中華風スープ (ごはん)	星型ハンバーグ ブロックリー にんじん	星ポテ かにかまぼこ おくら	フチトマト もやし セタゼリー	たまご 豚ベーコン 牛乳	お子様せんべい	セタゼリー 牛乳
8	土	フチチョコパン・フチクリームパン 魚肉ソーセージ・ポテトサラダ 牛乳・ぶどうゼリー	フチチョコパン 牛乳 キャンディチーズ	フチクリームパン ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ 小魚せんべい	ポテトサラダ 乳酸菌飲料	キャンディチーズ	小魚せんべい 乳酸菌飲料
10	月	チキンピカタ・しらす和え 納豆・さつまいもの豆乳みそ汁 (ごはん)	鶏肉 にんじん 豆乳	フチトマト 納豆 チーズビット	しらす干し さつまいも 牛乳	チンゲン菜 高野豆腐 黄桃缶	黄桃缶	チーズビット 牛乳
11	火	さんまの甘露煮・ベジタブルソテー 花ふの澄まし汁 (ごはん)	さんま にんじん みずな	だいこん ウインナー ミニクワッサン	フロッコリー 花ふ 牛乳	たまねぎ えのきたけ ミニゼリー	ミニゼリー	ミニクワッサン 牛乳
12	水	豆腐チャンプルー・かぼちゃサラダ こまつなのみそ汁 (ごはん)	木綿豆腐 黒きくらげ スキムミルク	国産豚肩ロース 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	サラダせんべい ココアミルク
13	木	ミートソースパグティ・コンソメスープ ラフランスゼリー	スパグティ パセリパウダー バーベQスナック	豚ひき肉 たまご 未:おととと	たまねぎ ほうれん草 牛乳	にんじん ラフランスゼリー マンナビスケット	マンナビスケット	バーベQスナック (未:おととと) 牛乳
14	金	クリームシチュー・シーザーサラダ フルーツポンチ (クワッサン)	国産豚肩ロース アスパラガス ロースハム	じゃがいも スキムミルク スイートコーン	たまねぎ シチューベース フルーツカクテル	にんじん きゃべつ ポップコーン	キャンディチーズ	ポップコーン 牛乳
15	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	シーフードミックス 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 乳酸菌飲料
18	火	いかカツ・ツナサラダ かぼちゃのみそ汁 (ごはん)	イカカツ スイートコーン ホワイトロリータ	フチトマト みずな 牛乳	シーチキン かぼちゃ ミニゼリー	だいこん 高野豆腐 米	ミニゼリー	ホワイトロリータ 牛乳
19	水	ジャーマンポテトエッグ・おかか和え もずくスープ (納豆ごはん)	ストリングポテト たまご スライスかまぼこ	たまねぎ スキムミルク かつお節	豚ベーコン ブロックリー もずく	ピーマン にんじん 絹ごし豆腐	パイ	コーンポタージュ (未:マンナウエファ) 牛乳
20	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 フチクリームパン	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	フチクリームパン 牛乳
21	金	ハヤシライス・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 黄ピーマン	じゃがいも ハヤシルウ わかめ	たまねぎ もやし すいか	にんじん かにかまぼこ アスパラガスビスケット	アスパラガスのソフトせんべい	アスパラガスビスケット 牛乳
22	土	親子丼・ほうれん草のみそ汁 バナナ (ごはん)	たまご 干しいたけ バナナ	鶏肉 糸みつば 味しらべ	たまねぎ ほうれん草 乳酸菌飲料	糸こんにやく しめじ 白い風船	白い風船	味しらべ 乳酸菌飲料
24	月	すき焼き風煮・こま和え だいこんのみそ汁 (ごはん)	鶏肉 にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ かにかまぼこ	はくさい ねぎ 白すりこま	しらたき 絹さや だいこん	ミニゼリー	小結あられ 牛乳
25	火	お好み焼き卵・ピーナッツ和え 納豆・野菜スープ (ごはん)	たまご レタス ピーナッツバター	きゃべつ フロッコリー 納豆	むきえび ちくわ じゃがいも	かつお節 粉末ピーナッツ にんじん	ヨーグルト	バタークッキー 牛乳
26	水	ポークカレー・ドレッシングかけ オレンジ (ごはん)	国産豚肩ロース グリーンピース ロースハム	じゃがいも スキムミルク 黄ピーマン	たまねぎ カレールー オレンジ	にんじん きゃべつ ピコラ	ポーロ	ピコラ (未:アスパラガスのソフトせんべい) カルピス
27	木	五目そうめん いちごヨーグルト	そうめん たまご みかんゼリー	鶏ささみ きゅうり みかん缶	トマト きざみのり 牛乳	スライスかまぼこ いちごヨーグルト いかちび	いかちび	フルーツゼリー 牛乳
28	金	お魚の変わり揚げ・スイートポテトサラダ 青菜のみそ汁 (ごはん)	かれい むき枝豆 白桃缶	にんじん ほうれん草 米	さつまいも 絹ごし豆腐	魚肉ソーセージ アイスクリーム	白桃缶	アイスクリーム
29	土	バラ焼き丼・きのこの澄まし汁 バナナ (ごはん)	国産豚肩ロース えのきたけ ハッピーターン	たまねぎ わかめ 乳酸菌飲料	にんじん ねぎ キャラメルコーン	ピーマン バナナ 米	キャラメルコーン	ハッピーターン 乳酸菌飲料
31	月	麻婆豆腐・ちくわの磯香焼き じゃがいものみそ汁 (ごはん)	木綿豆腐 ねぎ フチトマト	豚ひき肉 グリーンピース じゃがいも	たまねぎ ちくわ こまつな	にんじん あおのり ココナッツサブレ	がんばれ野菜家族	ココナッツサブレ 牛乳

今月のふるさと産品
 21日 すいか 青森県産の甘くておいしいすいかです。
 29日 バラ焼きのタレ 醤油ベースの中ににんにくなどが入っている、ご当地グルメで愛用のタレです。

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。

