

日	曜	こんだてめい 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
			あか 赤 からだをつく 体を作る		みどり 緑 からだのちようしをとの 体の調子を整える		き 黄 からだを動かすエネルギーになる	
			1群		3群		5群	6群
			さかな にく たまご だいず だいず せいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん こさかな ないそう 牛乳・乳製品・小魚・海藻	りよくおうしよくやさしい 緑黄色野菜	た ゆさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ・パン・めん・いも・砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖	ゆし しほじつ 油脂・種実
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		あつあげのにくみそかけ	あつあげ とりにきにく あかみそ				さとう	あぶら
		こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん			
		さけだんごじる	サーモンボール とうふ むろけずり		チンゲンサイ	えのきたけ だいこん		
3	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく			じゃがいも	でんぶん	あぶら
		もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	でんぶん	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		いわしのかばやき	いわしひらき			しょうが	でんぶん さとう	あぶら
		ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
		あきなすのみそしる	ミックスみそ		にんじん ねぎ	なす えのきたけ たまねぎ		
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん にら	はくさい キムチ キャベツ もやし たまねぎ しょうが		ごまあぶら
		はるさめスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ	はるさめ	
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		かつおとだいのすのごまがらめ	かつお だいず				でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま
		こんさいじる	とうふ あぶらあげ あかみそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく		
		かき				かき		
10	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		おおぼハンバーグのおろしだれ	おおぼハンバーグ			だいこんおろし	さとう	
		ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん			
		かぼちゃいりみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ		かぼちゃ ねぎ	えのきたけ たまねぎ		
11	水	レーズンロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			レーズンロールパン	
		ホキのチリソース	ホキ				でんぶん さとう	あぶら
		ポテトとキャベツのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
		ごもくごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごはん さとう	あぶら
12	木	れんこんサンドフライ			れんこんサンドフライ		あぶら	
		きのこじる	とうふ あぶらあげ		ねぎ	えのきたけ たもぎだけ ほししいたけ だいこん		
		ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
		ミートソース	ぶたにく だいずミート		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こむぎこ	あぶら
13	金	りんごとブロッコリーサラダ	ハム	ヨーグルト		りんご ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	
	16	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さんまぎんがみやき	さんまぎんがみやき					
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	きりぼしだいこん		ごま
17	火	すいとんじる	とりにく あぶらあげ		ねぎ にんじん	だいこん	こむぎこ しらたまこ	
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		はるまき	はるまき					あぶら
		だいこんのちゅうかサラダ			にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
18	水	とりささみとうふのスープ	ささみみずに とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん	
		ミルクロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン	
		さつまいもいりシチュー	ベーコン しろいんげんまめペースト	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	バター あぶら
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	コーン きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
19	木	オレンジ				オレンジ		
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		わかさぎからあげ	わかさぎからあげ					あぶら
		みずなのあえもの			みずな にんじん	キャベツ		ごま
20	金	むぎみそのさつまじる	とりにく ミックスみそ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも こんにゃく	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		とりにくのきのこソース	とりにく			しょうが えのきたけ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
23	月	うずらたまごいりすましじる	とうふ うずらたまご		ねぎ にんじん	しめじ だいこん		
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら
		りんごとハムのさっぱりサラダ	ハム			りんご きゅうり	さとう	あぶら
24	火	ヨーグルト		ヨーグルト				
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
		さばのしおやき	さば					
		とうにゅうなべ	とりにく やきとうふ かまぼこ とうにゅう しろみそ		にんじん ねぎ	はくさい	しらたき	
25	水	ほうれんそうとたくわんのあえもの			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん だいこんづけ	ごま	
		ツナサンド ぎゅうにゅう	オイルツナ	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ たまねぎ	パン	ノンエッグマヨネーズ
		チキンナゲット	チキンナゲット				あぶら	
		あきやさいのポトフ	ベーコン		にんじん	かぶ たまねぎ はくさい しめじ	さといも	あぶら
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
		しゅうまい	しゅうまい					
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいずミート あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
		ちゅうかサラダ	ハム		チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
27	金	あんかけごもくうどん(しらたまうどん) ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ほししいたけ	しらたまうどん	
		いもめれんこんのあげに	だいず			れんこん	さといも でんぶん さとう	あぶら
		おつきみきなこだんご	きなこ				しらたまだんご さとう	
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	
30	月	ごぼういりつくね	ごぼういりつくね					
		みそにこみおでん	ぶたにく うずらたまご なまあげ はんぺん あかみそ			だいこん こんにゃく	さといも さとう	
		はくさいのごまあえ			にんじん	はくさい		ごま
		チキンライス アシドミルク	とりにく	アシドミルク	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ごはん	あぶら
31	火	かぼちゃひきにくフライ			かぼちゃひきにくフライ		あぶら	
		パスタスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	アルファベットパスタ	

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやわらめじ、昆布などを使用しています。
- ・材料等の都合により献立の変更がある場合があります。ご了承ください。



毎月19日は、「食育の日」として、教科と関連した献立を紹介します。
5年生家庭科 「食べて元気！ごはんのみそ汁」より、むぎみそを使った
さつま汁を味わいます。

【給食の欠食について】

- 病気やけが等による長期（連続4日以上）の欠席または出席停止が見込まれる場合、保護者からの欠食の申し出をもって欠食を行うことができます。
希望される場合は、申し出をお願いします。