

|    | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  |  |
|----|---|--|--|---|--|--|
|    | <b>【1日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>キムチ肉じゃが<br>和風ごぼうサラダ                   | <b>【2日】</b> 牛乳<br>あんかけ焼きそば<br>(焼きそば)<br>パインのゼリー和え            |  |   |  |  |
| 主食 | ごはん   | 焼きそば   |  |   |  |  |
| 汁物 | 高野豆腐 大根 人参  |  |  |   |  |  |
| 主菜 | 豚肉 じゃがいも 白菜 玉ねぎ 大根 人参 昆布 にら ごま にんにく セラチン                              | 豚肉 人参 もやし 白菜 きくらげ 椎茸 うずら卵 生姜 にんにく ごま油                        |  |   |  |  |
| 副菜 | ごぼう ごま 大豆油 きゅうり コーン   | マスカットゼリー パイン缶詰   |  |   |  |  |
|    | <b>【8日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>鶏肉のみそマヨ炒め<br>中華はるさめサラダ                | <b>【9日】</b> 牛乳<br>豆乳ちゃんぽん風ラーメン<br>揚げいもち<br>(中のみ)アーモンドミニフィッシュ | <b>【10日】</b> 牛乳<br>鶏そぼろ丼<br>(ごはん)<br>どさんこ汁<br>和梨ゼリー      | <b>【11日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>白身魚フライ<br>(しょうゆボトル)<br>きんぴらごぼう   | <b>【12日】</b> 牛乳<br>ブランパン<br>パンブキンポタージュ<br>チキンナゲット(ひとり2こ)<br>(ケチャップボトル)<br>ポテトのチーズ煮 |  |
| 主食 | ごはん   | ラーメン   | ごはん  | ごはん   | ブランパン  |  |
| 汁物 | 豆腐 大根 長ねぎ   | 豚肉 人参 白菜 もやし コーン かに風味かまぼこ ラード 生姜 セラチン にんにく 豆乳                | 豆腐 じゃがいも 人参 コーン 長ねぎ パター                                  | 油揚げ わかめ もやし   | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 豆乳 米粉   |  |
| 主菜 | 鶏肉 玉ねぎ 人参 高野豆腐  | いもち  | 鶏むき肉 高野豆腐 玉ねぎ 生姜   | ホキ パン粉 小麦粉  | 鶏肉 ラード パン粉 大豆 にんにく 小麦粉   |  |
| 副菜 | 春雨 レタス きゅうり かに風味かまぼこ  | アーモンド カタクチイワシ  | なし果汁 寒天  | 豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく   | 豚ベーコン じゃがいも 玉ねぎ チーズ 菜種油  |  |
|    | <b>【15日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>じゃがいものごま煮<br>ちくわのおかか和え               | <b>【16日】</b> 牛乳<br>和風スバゲティ<br>フルーツヨーグルト和え                    | <b>【17日】</b> 牛乳<br>やさしいき肉カレーライス<br>(麦入りごはん)<br>カラフルサラダ   | <b>【18日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>うまだれチキン(ひとり2こ)<br>たけのこと厚揚げの土佐煮   | <b>【19日】</b> 牛乳<br>コッパパン<br>チョコクリーム<br>オニオンスープ<br>たまコロ<br>フレンチサラダ                  |  |
| 主食 | ごはん   |  | ごはん 大麦   | ごはん   | コッパパン  |  |
| 汁物 | 豆腐 白菜   | スバゲティ 菜種油 豚肉 高野豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき茸 生姜                        | 豚むき肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン いんげん 白いんげん豆 にんにく トマト 米粉         | 油揚げ じゃがいも キャベツ  | 豚ウィンナー 玉ねぎ 人参 コーン  |  |
| 主菜 | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ごま  |  | 鶏肉   | 鶏肉  | 玉ねぎ かつお油揚げ パン粉 人参 小麦粉  |  |
| 副菜 | もやし 小松菜 ちくわ かつお節  | パイン缶詰 黄桃缶詰 みかん缶詰 チーズ ヨーグルト 砂糖                                | キャベツ 赤ピーマン コーン 枝豆  | たけのこ 玉ねぎ 厚揚げ こんにゃく いんげん 菜種油 砂糖 かつお節   | キャベツ きゅうり  |  |
|    | <b>【22日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁<br>豚肉の梅生姜炒め<br>白菜の塩サラダ                  | <b>【23日】</b> 牛乳<br>ちくわ磯辺天うどん<br>ちくわ磯辺天ぷら<br>プチたい焼き           | <b>【24日】</b> 牛乳<br>わかめごはん<br>豚汁<br>きたあかりコロケ<br>もやしのごま酢和え | <b>【25日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>フォースープ<br>シューマイ(ひとり2こ)<br>厚揚げホイコーロー   | <b>【26日】</b> 牛乳<br>黒糖パン<br>ポークシチュー<br>チキンチーズ焼き<br>コーンサラダ                           |  |
| 主食 | ごはん   | うどん  | ごはん わかめ  | ごはん   | 黒糖パン   |  |
| 汁物 | わかめ じゃがいも 人参  | 豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 白菜 小松菜 椎茸                                      | 豚肉 豆腐 ごぼう 人参 大根 白菜 長ねぎ 生姜                                | 鶏肉 フォー にら 人参 もやし  | 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 白いんげん豆 菜種油 小麦粉 トマト 赤ワイン  |  |
| 主菜 | 豚肉 玉ねぎ こんにゃく 生姜 ごま 梅肉 かつお節  | ちくわ 小麦粉 アオサ  | じゃがいも パン粉 小麦粉 玉ねぎ 牛肉                                     | 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 玉ねぎ ラード 生姜 大豆粉  | 鶏肉 パン粉 チーズ 赤ピーマン パセリ   |  |
| 副菜 | 白菜 鶏肉   | 小麦粉 小倉あん   | もやし ほうれん草 ごま ごま油   | 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン  | レタス コーン  |  |
|    | <b>【29日】</b> 牛乳<br>ごはん<br>もやしとえのきの中華スープ<br>鶏肉のチリソース炒め<br>キャベツと玉ねぎのサラダ | <b>【30日】</b> 牛乳<br>塩焼きそば<br>フルーツゼリー和え                        | <b>【31日】</b> 牛乳<br>チキンカレーライス<br>(麦入りごはん)<br>グリーンサラダ      | <b>主 食：</b> 穀類を中心にした献立<br><b>主 菜：</b> 肉・魚・卵・豆のメインのおかず<br><b>副 菜：</b> 野菜のおかずや果物、デザート<br><b>汁 物：</b> みそ汁やスープなどの献立<br><b>飲み物：</b> 牛乳やオレンジジュースなど<br>※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。<br>※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。 |  |  |
| 主食 | ごはん   |  | ごはん 大麦   |   |  |  |
| 汁物 | 豚ウィンナー もやし えのき茸 人参 菜種油  | 焼きそば 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ イカ                                   | 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 トマト 米粉 にんにく                       |   |  |  |
| 主菜 | 鶏肉 玉ねぎ いんげん にんにく トマト 唐辛子 ごま油  |  |  |   |  |  |
| 副菜 | キャベツ ポークハム 玉ねぎ  | はちみつレモンゼリー パイン缶詰 ナタデココ                                       | キャベツ 枝豆 きゅうり   |   |  |  |