

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (水)	牛乳	牛乳	米麦			
	麦ごはん		マーガリン 小麦粉 ハヤシルー 米ぬか油	にんにく 玉葱 人参 トマト マッシュルーム セロリ ビーマン リンゴ	ウスターソース 赤ワイン 塩 カレー粉 ケチャップ	
	ハヤシルウ			枝豆		
	蒸し枝豆 ひじきのあえもの	ひじき ツナフレク	三温糖	きゅうり 人参 レモン 大根	塩 しょうゆ 米酢	
2日 (木)	牛乳	牛乳	米麦			
	麦ごはん		米麦	人参 玉葱 きくらげ 椎茸 生姜 にんにくにんじろ	みそ ケチャップ ラー油 豆板醤	美東小 6年欠食
	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ	米ぬか油 でん粉 ごま油	ゴーヤー キャベツ 玉葱 白菜 にんにく 生姜		
	ゴーヤー餃子 青菜と白菜のおかかあえ	豚ひき肉 糸削り	小麦粉 でん粉 三温糖	小松菜 白菜 きゅうり	しょうゆ 米酢 塩	
3日 (金)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	コッパパン(乳)	脱脂粉乳	でん粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	ケチャップ トマトソース	美東小 6年欠食
	焼きウインナー あさりトポチトのスープ(あさり)	豚肉 海菜粉末 鶏肉 あさり 白インゲン	じゃがいも でん粉	コーン 小松菜 しめじ 人参 キャベツ 白菜	ケチャップ トマトソース 塩 こしょう	
	青菜のソテー くだもの	豚肉	米ぬか油 マーガリン	なし		
6日 (月)	牛乳	牛乳	米麦			
	麦ごはん		じゃがいも 米ぬか油 三温糖	人参 玉葱 椎茸 米こんにやく にら	しょうゆ みりん 酒 塩	
	肉じゃが	豚肉	ごま 三温糖 砂糖	ごぼう 人参 白菜 レンコン	塩 甘口みそ 米酢 みりん しょうゆ	
	ごぼうのあえもの(はす) 納豆	無添加ハム 納豆		ぶどう	しょうゆ みりん	
7日 (火)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング			
	バーガーパン(乳)	脱脂粉乳	パン粉 でん粉 三温糖	玉葱	ケチャップ ウスターソース	
	国産ミートハンバーグ	大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉	マカロニ じゃがいも でん粉	人参 玉葱 セロリ トマト	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう	
	マカロニスープ 青菜のサラダ スライスチーズ	鶏肉 ベーコン 白インゲン ツナフレク チーズ	三温糖 オリーブ油	大根 小松菜 きゃべつ 胡瓜 レモン	米酢 塩	
8日 (水)	牛乳	牛乳	米麦 砂糖			
	わかめごはん	わかめ	米ぬか油	人参 キャベツ 小松菜 玉葱 切干大根	塩 しょうゆ みりん	
	厚揚げと野菜の炒め きびなご	厚揚げ ツナフレク きびなご	小麦粉 でん粉 なたね油	こんにやく 大根	みそ	
	じゃがいもと大根の汁(あさり) くだもの	かまぼこ あさり	じゃがいも	みかん		
9日 (木)	牛乳	牛乳	米麦 米ぬか油 ごま油			
	中華ピラフ	鶏肉 無添加ハム	でん粉 三温糖 ラード	きくらげ 人参 大根 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	
	オムレツのあんかけ(卵)	卵 大豆	ごま 三温糖 すりごま	玉葱 生姜	米酢 ケチャップ しょうゆ みりん	
	野菜の中華あえ さつまポテト(乳)	ササミチヤンク 加糖練乳	さつまいも 砂糖 マーガリン	人参 もやし きゅうり 小松菜	薄口しょうゆ 米酢 塩 ラー油	
14日 (火)	牛乳	牛乳	米麦			
	麦ごはん		米ぬか油	にんにく 人参 白菜 小松菜 椎茸 糸こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩	
	豆腐と野菜のいため 魚の塩麹焼き	豚肉 豆腐 鮭	三温糖	パパイア 大根 きゅうり 梅肉	塩麹	
	パパイアの梅肉あえ	糸削り			米酢	
15日 (水)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 黒糖			
	中身そば(卵)	昆布 中身 豚ロース カステラがまぼこ	沖繩そば(小麦粉) サラダ油	こんにやく 椎茸 生姜 ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒	
	大学芋<2個>		さつまいも なたね油 三温糖 ぼちみつ ゴマ 黒ごま	人参 大根 きゅうり 小松菜 もやし	米酢 しょうゆ	
	青菜のかつおあえ くだもの	なまり節	三温糖	みかん		
16日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 黒糖			
	黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	大豆油 じゃがいも 砂糖 でん粉	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ	しょうゆ ウスターソース	
	すり身魚のハンバーグ 鰻	豆腐 たらすり身 大豆	じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米ぬか油 マカロニ	人参 玉葱 マッシュルーム 白菜 ビーマン	塩 こしょう	
	白菜のクリーム煮(乳) フルーツとみつ豆寒天	鶏肉 脱脂粉乳 あずき 黒豆(黒大豆) かんてん	三温糖 白玉団子	みかん 缶 シウワサ-液		
17日 (金)	牛乳	牛乳	米麦 米ぬか油			
	小豆入り炊き込みごはん	豚肉 油揚げ 刻み昆布 小豆	米麦 米ぬか油	人参 椎茸	しょうゆ みりん 酒 塩	
	豆腐焼売(卵)	卵白 豆腐 鶏肉 すり身	ラード 砂糖 小麦粉	玉葱		
	野菜のあえもの くだもの	かまぼこ 糸削り	三温糖	人参 切干大根 きゅうり 小松菜 みかん	米酢 塩 しょうゆ	

20日 (月)	牛乳 パッカーパン(乳) チリコンカン 魚のスープ ごぼうのサラダ ハイチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 金時豆 鮭 ササミチヤンク チーズ	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 米ぬか油 小麦粉 三温糖 でん粉 じゃがいも でん粉 オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく 白菜 トマト 小松菜 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり 梅肉	ケチャップ トマトソース テリソース 塩 チリパウダー ウスターソース カレー粉 チリミックス トマトソース ケチャップ 塩 こしょう マスタード 米酢 塩
21日 (火)	牛乳 ゆかりごはん 里芋と大根の煮付け 小魚のからあげ ＜3～4尾＞ 野菜のごまあえ	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ いわし 糸削り	米 麦 砂糖 里芋 三温糖 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖 ねりごま	ゆかり粉 大根 人参 こんにやく 椎茸 小松菜 大根 人参 きゅうり	しょうゆ みりん 酒 米酢 塩 しょうゆ
22日 (水)	牛乳 和風スパゲッティ ホトトギスグラタン(乳) 野菜のサラダ くだもの	牛乳 ツナフレーク 鶏肉 のり 牛乳 脱脂粉乳 無添加ハム	小麦粉 米ぬか油 オリーブ油 大豆油 マッシュポテト でん粉 じゃがいも オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 きくらげ しめじ 草ねぎ ピーマン コーン アスパラ 人参 玉葱 ごぼう 人参 大根 きゅうり 小松菜 柿	しょうゆ 塩 米酢 塩
23日 (木)	牛乳 麦ごはん 切干大根炒め(卵) さばの梅肉焼き 田舎汁 くだもの	牛乳 刻み昆布 カステラかまぼこ(卵) 豚肉 さば 油揚げ	米 麦 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	切干大根 人参 きくらげ こんにやく 梅肉 シークアワーサー液 人参 椎茸 冬瓜 山東菜 みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 米酢 みりん みそ
24日 (金)	牛乳 ウツチンライス チキンの香味焼き(乳) キャベツのサラダ シークアワーサーソルベ	牛乳 無添加ベーコン 鶏肉 チーズ ツナフレーク 白かまぼこ	米 麦 米ぬか油 コマ なたね油 オリーブ油 三温糖 三温糖 オリーブ油 さとう	人参 玉葱 きくらげ コーン ピーマン パジル にんにく 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 シークアワーサー液 シークアワーサージュース	カレー粉 ウツチン粉 塩 酒 薄口しょうゆ しょうゆ パジル粉 塩 マスタード 米酢
27日 (月)	牛乳 麦ごはん ハバイヤとじゃが芋のみそ煮込み イカの天ぷら(イカ・卵) 青菜のあえもの	牛乳 豚肉 かまぼこ イカ 卵 ササミチヤンク	米 麦 じゃが芋 三温糖 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油 ごま	ハバイヤ 人参 椎茸 こんにやく 小松菜 きゅうり もやし 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 みそ 塩 米酢 塩
28日 (火)	牛乳 ひじきごはん 魚の生姜焼き 梅肉和え くだもの	牛乳 ひじき 油揚げ 豚肉 さんま 糸削り	米 麦 米ぬか油 三温糖 三温糖	椎茸 人参 ごぼう 葱 生姜 小松菜 きゅうり 大根 切干大根 梅肉 みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん 酒 米酢 塩
29日 (水)	牛乳 麦ごはん 中華そば 白菜と胡瓜のサラダ 冬瓜の中華スープ(あさり) くだもの	牛乳 豚ひき肉 牛挽き肉 ちくわ あさり わかめ 豆腐	米 麦 米ぬか油 三温糖 オリーブ油 三温糖 でん粉	きくらげ 玉葱 人参 竹の子 にんにく 生姜 きゅうり 白菜 人参 シイタケ液 梅肉 椎茸 冬瓜 ねぎ 生姜 みかん	しょうゆ みりん ラー油 豆板醤 米酢 ハットソース 花かつお しょうゆ 塩
30日 (木)	牛乳 麦ごはん 豆腐と野菜の中華炒め 魚の照りやき 切干大根とひじきのあえもの	牛乳 豆腐 豚肉 いわし ひじき ツナフレーク	米 麦 米ぬか油 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 三温糖 ねりごま	にんにく 人参 玉葱 白菜 小松菜 椎茸 生姜 生姜 切干大根 きゅうり 人参	しょうゆ みりん 木戸中華 豆板醤 塩 しょうゆ みりん 米酢 塩 しょうゆ
31日 (金)	牛乳 黒米パン(乳) 魚のトマトソースかけ ハンバーグソース(乳) 豆と野菜のサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 さわら 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム レッドキドニー ひよこ豆 白いんげん さいとうちやんク	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 黒米 三温糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米ぬか油 三温糖 オリーブ油	トマト 人参 玉葱 南瓜 青豆 胡瓜 キャベツ レモン なし	トマトソース ケチャップ テリソース ハットソース ウスターソース 塩 こしょう 米酢 塩

※ 協力ねがい

台風の影響により、野菜、果物、鮮魚類、精肉などの食材費が高騰しています。給食費はすべて給食食材を購入するために使いますので、期限内に給食費を納めていただきますよう、ご協力お願いします。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (水)	牛乳	牛乳	小麦			
	麦ごはん		マーガリン 小麦粉 ハヤシルー 米ぬか油	にんにく 玉葱 人参 トマト マッシュルーム 明 ピーマン リンゴ	ウスターソース 赤ワイン 塩 カレー粉 ケチャップ	
	ハヤシルウ			枝豆		
	煮し枝豆		三温糖	きゅうり 人参 レモン 大根	塩 しょうゆ 米酢	
2日 (木)	牛乳	牛乳	小麦			
	麦ごはん		米 麦	人参 玉葱 きくらげ 椎茸 生姜 にんにくに ら	みそ ケチャップ ラー油 豆板醤	
	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ	米ぬか油 でん粉 ごま油	ゴーヤー キハツ 玉葱 白菜 にんにく 生姜	しょうゆ 米酢 塩	
	ゴーヤー餃子	豚ひき肉	小麦粉 でん粉	小松菜 白菜 きゅうり		
3日 (金)	青菜と白菜のおかあえ	糸削り	三温糖			
	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ヨートニング			
	コッペパン(乳)	脱脂粉乳	でん粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム セロリ トマト	ケチャップ トマトソース	
	焼きウインナー	豚肉 海苔粉末	じゃがいも でん粉	コーン 小松菜 しめじ 人参 キヤベツ 白菜	ケチャップ トマトソース 塩 こしょう	
6日 (月)	納豆	豚肉	米 麦			
	麦ごはん	無添加ハム	じゃがいも 米ぬか油 三温糖	人参 玉葱 椎茸 米こんにやく にら	しょうゆ みりん 酒 塩	
	肉じゃが	納豆	ごま 三温糖	ごぼう 人参 白菜 レンコン	塩 甘口みそ 米酢 みりん しょうゆ	
	ごぼうのあえもの(はす)		砂糖	ぶどう	しょうゆ みりん	
7日 (火)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ヨートニング			
	バーガーパン(乳)	脱脂粉乳	パン粉 でん粉 三温糖	玉葱	ケチャップ ウスターソース	
	国産ミートハンバーガー	大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉	マカロニ じゃがいも でん粉	人参 玉葱 セロリ トマト	トマトソース ケチャップ 塩 こしょう	
	マカロニスープ	鶏肉 ベーコン 白インゲン	三温糖 オリーブ油	大根 小松菜 きやべつ 胡瓜 レモ	米酢 塩	
8日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦 砂糖			
	わかめごはん	わかめ	米ぬか油	人参 キヤベツ 小松菜 玉葱 切干大根	塩 しょうゆ みりん	
	厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ ツナフレーク	小麦粉 でん粉 なたね油	こんにやく 大根	みそ	
	きびなごのからあげ	きびなご	じゃがいも			
9日 (木)	牛乳	牛乳	米 麦 米ぬか油 ごま油	きくらげ 人参 大根 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	
	中華ピラフ	鶏肉 無添加ハム	でん粉 三温糖 ラード	玉葱 生姜	米酢 ケチャップ しょうゆ みりん	
	オムレツのあんかけ(卵)	全卵 大豆	ごま 三温糖 すりごま	人参 もやし きゅうり 小松菜	薄口しょうゆ 米酢 塩	
	野菜の中華あえ	ササミチヤンク	さつまいも 砂糖 マーガリン		ラー油	
14日 (火)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん	豚肉 豆腐	米ぬか油	にんにく 人参 白菜 小松菜 椎茸 米こんに	しょうゆ みりん 酒 塩	
	豆腐と野菜のいため	鮭	三温糖	パパイヤ 大根 きゅうり 梅肉	塩麹 米酢	
	魚の塩麹焼き	糸削り				
15日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦			
	麦ごはん	豚肉 豆腐	米ぬか油	にんにく 人参 白菜 小松菜 椎茸 米こんに	しょうゆ みりん 酒 塩	
	豆腐と野菜のいため	鮭	三温糖	パパイヤ 大根 きゅうり 梅肉	塩麹 米酢	
	魚の塩麹焼き	糸削り				
16日 (木)	牛乳	牛乳	強力粉 グラニュー糖 ヨートニング 黒糖			
	黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	大豆油 じゃがいも 砂糖 でん	人参 玉葱 ぎゅうり 小松菜	しょうゆ ウスターソース	
	すり身魚のハンバーグ	豆腐 たらすり身 大豆	粉	人参 玉葱 ぎゅうり 小松菜	塩 こしょう	
	白菜のクリーム煮(乳)	鶏肉 脱脂粉乳	じゃがいも なたね油 三温糖 はちみつ ゴマ 黒ごま	三温糖	米酢 しょうゆ	
17日 (金)	牛乳	牛乳	米 麦 米ぬか油	人参 椎茸	しょうゆ みりん 酒 塩	
	小麦入り炊き込みごはん	豚肉 油揚げ 刻み昆布 小豆	フード 砂糖 小麦粉	玉葱		
	豆腐焼売(卵)	卵白 豆腐 鶏肉 すり身	三温糖	人参 切干大根 きゅうり 小松菜	米酢 塩 しょうゆ	
	野菜のあえもの	かまぼこ 糸削り	砂糖	人参 生姜 シイタケ液	しょうゆ	

20日 (月)	牛乳 ハッカードパン(乳) チリコンカン 魚のスープ ごぼうのサラダ ハイチーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 金時豆 鮭 ササミチヤンク チーズ	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 米ぬか油 小麦粉 三温糖 でん粉 じゃがいも でん粉 オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく 白菜 トマト 小松菜 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり 梅肉	ケチャップ トマトソース チリソース 塩 チリパウダー ウスターソース カレー粉 チリミックス トマトソース ケチャップ 塩 こしょう マスタード 米酢 塩	美東中欠食
21日 (火)	牛乳 ゆかりごはん 里芋と大根の煮付け 小魚のからあげ ＜4～5尾＞ 野菜のごまあえ	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ いわし 糸削り	米 麦 砂糖 里芋 三温糖 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖 ねりごま	ゆかり粉 大根 人参 こんにゃく 椎茸 小松菜 大根 人参 きゅうり	しょうゆ みりん 酒 米酢 塩 しょうゆ	
22日 (水)	牛乳 和風スバゲティ ホトカサブグラタン(乳) 野菜のサラダ くだもの	牛乳 ツナフレーク 鶏肉 のり 牛乳 脱脂粉乳 無添加ハム	小麦粉 米ぬか油 オリーブ油 大豆油 マッシュポテト でん粉 じゃがいも オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 きくらげ しめじ 裏ねぎ ピーマン コーン アスパラ 人参 玉葱 ごぼう 人参 大根 きゅうり 小松菜 柿	しょうゆ みりん 酒 塩 米酢 みりん みそ	
23日 (木)	牛乳 麦ごはん 切干大根炒め(卵) さばの梅肉焼き 田舎汁 くだもの	牛乳 刻み昆布 カステラかまぼこ(卵) 豚肉 さば 油揚げ	米 麦 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	切干大根 人参 きくらげ こんにゃく 梅肉 シークアーサー液 人参 椎茸 冬瓜 山東菜 みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 米酢 みりん みそ	
24日 (金)	牛乳 ウツチンライス チキンの香味焼き(乳) キャベツのサラダ シークアーサーソルベ くだもの	牛乳 無添加ベーコン 鶏肉 チーズ ツナフレーク 白かまぼこ	米 麦 米ぬか油 ゴマ なたね油 オリーブ油 三温糖 三温糖 オリーブ油 さとう	人参 玉葱 きくらげ コーン ピーマン パジル にんにく 生姜 人参 キャベツ 胡瓜 シークアーサー液 シークアーサージュース なし	カレー粉 ウツチン粉 塩 酒 薬口しょうゆ しょうゆ パジル粉 塩 マスタード 米酢	
27日 (月)	牛乳 麦ごはん パパイヤとじゃが芋のみそ煮込み イカの天ぷら(イカ・卵) 青菜のあえもの	牛乳 豚肉 かまぼこ イカ 卵 ササミチヤンク	米 麦 じゃが芋 三温糖 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油 ごま	パパイヤ 人参 椎茸 こんにゃく 小松菜 きゅうり もやし 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 みそ 塩 米酢 塩	
28日 (火)	牛乳 ひじきごはん 魚の生姜焼き 梅肉和え くだもの スナックアーモンド	牛乳 ひじき 油揚げ 豚肉 さんま 糸削り	米 麦 米ぬか油 三温糖 三温糖 大豆油 アーモンド	椎茸 人参 ごぼう 葱 生姜 小松菜 きゅうり 大根 切干大根 梅肉 みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん 酒 米酢 塩	
29日 (水)	牛乳 麦ごはん 中華そばろ 白菜と胡瓜のサラダ 冬瓜の中華スープ(あさり) くだもの	牛乳 豚ひき肉 牛挽き肉 ちくわ あさり わかめ 豆腐	米 麦 米ぬか油 三温糖 オリーブ油 三温糖 でん粉 米 麦 米ぬか油 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 三温糖 ねりごま	きくらげ 玉葱 人参 竹の子 にんにく 生姜 きゅうり 白菜 人参 シクサー液 梅肉 椎茸 冬瓜 ねぎ 生姜 みかん	しょうゆ みりん 油 豆板醤 米酢 ハットソース 花かつお しょうゆ 塩	東中欠食
30日 (木)	牛乳 麦ごはん 豆腐と野菜の中華炒め 魚の照り焼き 切干大根とひじきのあえもの	牛乳 豆腐 豚肉 いわし ひじき ツナフレーク	米 麦 米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 三温糖 ねりごま	にんにく 人参 玉葱 白菜 小松菜 椎茸 生姜 生姜 切干大根 きゅうり 人参	しょうゆ みりん 木戸中華 豆板醤 塩 しょうゆ みりん 米酢 塩 しょうゆ	
31日 (金)	牛乳 黒米パン(乳) 魚のトマトソースかけ パンパキンスープ(乳) 豆と野菜のサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 さわか 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム レットキドニー ひよこ豆 白いんげん ざるチヤンク	強力粉 グラニュー糖 ショートニング 黒米 三温糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米ぬか油 三温糖 オリーブ油	トマト 人参 玉葱 南瓜 青豆 胡瓜 キヤベツ レモン なし	トマトソース ケチャップ チリソース ハットソース ウスターソース 塩 こしょう 米酢 塩	