

あけまして おめでとようございます。今年も 早寝・早起き・朝ごはん、元気にすごしましょう。

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	備考
	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦			
5日 (月)	ハヤシライス	牛肉	大豆油(大豆)	人参 玉ねぎ セロリー トマト にんにく マッシュルーム セロリー りんご	ハヤシルー(小麦・大豆・牛 肉・豚肉)ウスターソース(大 豆・りんご)デミグラスソース (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ 牛肉)塩 醤油(大豆)酢(小麦)塩	
	きゅうりの甘酢あえ	ツナ	三温糖	きゅうり 大根 人参		
	フルーツ白玉		白玉もち(大豆)	フルーツカクテル 黄桃 シークアサー パイン みかん		
6日 (火)	しょうゆラーメン	牛乳 豚肉 豚鶏骨 なると わかめ かつお節	中華麺(小麦・大豆)	もやし 長ねぎ にんにく 生姜 コーン	醤油(大豆) 塩	
	ショーロンポー	豚肉 鶏肉 豚脂 大豆 卵白粉	小麦粉 澱粉 ごま油 大豆油(大豆)	キャベツ ニラ 玉ねぎ	醤油(大豆)ワイン カキエクス	
	ささみと寒天のサラダ	ささみ 荳わかめ 寒天	ごま油 ゴマ	きゅうり 人参 シークアサー	ぽん酢(小麦) 醤油(大豆)	
7日 (水)	牛乳 七草がゆ	牛乳	米 麦	人参 かぶ 大根 大根葉 よもぎ クレソン 生姜 きくらげ	醤油(大豆)	
	田辛の甘辛	豚肉	田芋 ゴマ 水あめ 三温糖 大豆油(大豆)		みりん 醤油(大豆)	
	ごぼうのゴマサラダ	ささみ	ゴマ 三温糖	ごぼう 人参 きゅうり	塩 酢(小麦)	
8日 (木)	牛乳 玄米ごはん	牛乳	米 発芽玄米			
	お雑煮	鶏肉 かつお節 みそ(大豆)	白玉もち(大豆)	人参 しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ	みそ(大豆) みりん 塩	
	プリのおろし煮	プリ	さとう でんぷん	大根	みりん 塩 醤油(大豆)	
	油みそ やきのり	豚肉 みそ(大豆) のり	三温糖 大豆油(大豆) ごま	生姜		
9日 (金)	牛乳 黒糖パン	牛乳	小麦粉(小麦) 黒糖 ショー トニング イースト はちみつ		塩	
	クリームシチュー	鶏肉 生クリーム(乳)		人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 コーン にんにく	ホワイトルー(小麦 乳 大豆 鶏・牛・豚肉)	
	アスパラソテー	無添加ベーコン	オリーブ油	グリーンアスパラ 人参 しめじ にんにく	塩 こしょう	
	くだもの			りんご		
13日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦			
	すきやき	牛肉 豆腐(大豆)	こんにやく 三温糖 大豆油(大豆)	ほうれん草 白菜 人参 生姜 長ねぎ しいたけ にんにく	醤油(大豆) みりん 酒	
	切干大根のサラダ	ささみ 荳わかめ		切干大根 人参 きゅうり	ドレッシング(小麦 大豆 りんご)	
	味付もずく	もずく かつお節	三温糖	シークアサー 生姜	みりん	
14日 (水)	牛乳 チキンピラフ	牛乳	米 麦 大豆油(大豆)	人参 赤ピーマン しめじ コー ン 枝豆 にんにく	パプリカ	
	白花豆コロッケ	白花豆 脱脂粉乳(乳)	じゃが芋 砂糖 小麦粉(小麦) バター(乳) 大豆油(大豆)			
	温野菜サラダ (ドレッシング別)			ブロッコリー 人参 さつま いも コーン	ドレッシング(コーン・大豆 油(大豆) 塩 レモン)	
15日 (木)	牛乳 煮込みうどん	牛乳	うどん(小麦)			
	芋天ぷら	卵	さつまいも 大豆油(大豆) 小麦粉(小麦)		塩	
	●小松菜のゴマあえ(えび)	チリメン(えび) かつお節	三温糖 ごま 大豆油(大豆)	こまつな きゅうり 人参	醤油(大豆) 酢(小麦) 塩	
16日 (金)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦			
	八宝菜	豚肉 うずら卵 イカ えび	ゴマ油 大豆油(大豆) ゴマ油 でんぷん	人参 玉葱 白菜 しいたけ きくら げ たけのこ パクチヨイ にんにく	醤油(塩大豆)	
	シューマイ	豚肉	小麦粉(小麦) 大豆油(大豆)	玉ねぎ 生姜	塩	
	●大根のキムチあえ(イカ)	荳わかめ かつお節		大根 きゅうり 人参 もやし	キムチのもと(大豆・イカ)	

19日 (月)	牛乳 黒米ごはん イナムドウチ グルクンからあげ 五色あえ くだもの	牛乳 豚肉 かまぼこ 豚骨 かつお節 グルクン ハム	米 黒米 小麦粉(小麦) 大豆油(大豆)でんぷん 紅芋 ゴマ油	ねぎ パパイヤ きゅうり 大根 シークアーサー みかん	みそ(大豆)塩 こしょう 塩 ぼん酢(小麦) 醤油(大豆)
20日 (火)	牛乳 ひじきごはん 豚肉のみそ焼き 白菜の浅づけ 黒大豆	牛乳 ひじき 豚肉 油あげ(大豆) 豚肉 かつお節 大豆	米 麦 三温糖 ごま ごま	人参 ごぼう しいたけ おねぎ 生姜 きゅうり 人参 白菜	塩 酒 醤油(大豆) みりん みそ(大豆) 酢(小麦) 塩
21日 (水)	牛乳 ミートスパゲティ アメリカンドック くだもの	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 無添加ウインナー 卵	スパゲティ(小麦) オリーブ油 小麦粉(小麦)	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく いちご	塩こしょう ケチャップ ウスターソース ケチャップ
22日 (木)	牛乳 食パン ドライカレー ミネストローネスープ チーズ パイ	牛乳 食パン 豚肉 ちくわ 昆布 かつお節 厚揚げ(大豆) サンマ 茎わかめ	食パン(乳・小麦・大豆) じゃが芋 大豆油 ホワイト ルウ(小麦・乳・大豆) じゃが芋 マカロニ(小麦)	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ人参 セロリー パセリ キャベツ いんげん トマト パイ	ドライカレー(乳・大豆・豚肉 ・りんご)塩 ポークブイヨン 塩 しょうゆ
23日 (金)	牛乳 麦ごはん 五目煮 サンマの梅煮 茎わかめのあえもの	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ 昆布 かつお節 厚揚げ(大豆) サンマ 茎わかめ	米 麦 こんにやく 三温糖 さとう でんぷん ゴマ 三温糖 ごま油	人参 大根 たけのこ いんげん 生姜 梅 小松菜 人参 もやし 生姜	醤油(大豆) みりん 塩 みりん 塩 醤油(大豆) 塩 醤油(大豆)
26日 (月)	牛乳 アーサぞうすい ムーチー ミスダル ●紅芋サラダ(卵)	牛乳 アーサ 豚肉 豚肉 ささみ	米 もち 紅芋 さとう ゴマ 三温糖 紅芋	人参 大根 ちんげん菜 しいたけ 生姜 人参 きゅうり	醤油(大豆) 酒 みりん マヨネーズ(卵) 塩 こしょう
27日 (火)	牛乳 バターパン 鮭のシチュー ウムグジ天ぷら くだもの	牛乳 鮭 ベーコン 生クリーム(乳) 豚肉 中身 ささみ	パン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 大豆油(大豆) さつまいも でんぷん 大豆油(大豆)さとう	玉ねぎ 白菜 しめじ コーン パクチョイ 人参 たんかん	塩ホワイトルウ(小麦・ 乳・大豆)
28日 (水)	牛乳 なかもそぼ ●パパイヤサラダ(卵) タンナフアクルー	牛乳 豚肉 中身 ささみ	沖繩そば(小麦・大豆油) 小麦粉(小麦) 黒糖	生姜 山東菜 しいたけ パパイヤ 人参 きゅうり パパイヤ	醤油(大豆)みりん 酒 塩 塩 ドレッシング(卵・大豆)
29日 (木)	牛乳 麦ごはん カレーライス 福神づけ ●ヨーグルトサラダ(乳)	牛乳 豚肉 豚レバー ヨーグルト(乳)	米 麦 じゃが芋 大豆油(大豆)	人参 玉ねぎ ピーマン セロリー にんにく りんご 福神づけ(大豆) バナナ みかん 黄桃 パイン	カレールウ(小麦・大豆)
30日 (金)	牛乳 あわごはん 鶏肉と大根の汁 サバの塩焼き チキナチヤンブルー くだもの	牛乳 あわごはん 鶏肉 わかめ 油あげ(大豆) サバ 豆腐(大豆) ツナ かつお節	米 あわ ごま油 ごま	大根 人参 小松菜 にんにく 生姜 からしな 人参 みかん	塩 醤油(大豆)

○学校給食費は、期限内に納めましょう。

○食物アレルギー除去対応日には、●印を表示しています。

○加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

アレルギー対象表示義務 7品目(卵 乳 小麦 えび かに 落花生 そば)

推奨20品目(あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ぜらチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ
オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご まつたけ やまいも)