



ひ 日 よう 曜	しょう 小	ちゅう 中	赤の食品 あか しよくひん		黄の食品 き しよくひん		緑の食品 みどりしよくひん		調味料その他 ちようみりよう た 調味料その他	
			こんだて		からだ 体をつくる		エネルギーのもと		からだちようし 体の調子をととのえる	
1 (金)	○	○	むぎ はん 麦ご飯	「みそにゅうめん」は、奈良県の郷土料理		こめ むぎ 米 麦				
			みそにゅうめん	あぶらあげ とり肉 みそ	そうめん	にんじん たまねぎ 白ねぎ	しお にぼ 塩 煮干し			
			せんぎ だいこん 干切り大根のいため煮	ぶた肉 だいず ちくわ（魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん）	でん粉 こめ油 さとう	き ぼ だいこん 切り干し大根 しいたけ	しお 塩			
4 (月)	○	○	むぎ はん 麦ご飯	4日～10日まで 歯と口の健康週間（よくかんで味わいましょう♪）						
			きびなごの黒とうがらめ	きびなご	でん粉 こめ油 あぶら くら 黒さとう ごま			しょうゆ しお 塩		
			いた 炒めきゅうり（小学校）		ごま油 ごま	きゅうり にんじん	しょうゆ			
			チンゲン菜ソテー（中学校）	むてんかハム	ごま油 ごま	チンゲン菜 にんじん	しお こしょう 塩			
			けんちん汁	とうふ あぶらあげ	さといも こんにゃく	しいたけ こまつな にんじん	しょうゆ しお 塩	にぼし		
5 (火)	○	○	こめ こ 米粉パン		こめこパン					
			さらうどん	ぶた肉 かまぼこ（すけそうだら、でん粉、砂糖、塩、みりん、調味料）	めん 麵 でん粉 さとう ごま油 あぶら	もやし にんじん キャベツ	みりん こしょう とりがら しお 塩			
			かむかむ海そうの梅肉あえ	ちりめん わかめ とさかのり きくらげ かんてん ぶのり こんぶ	さとう ごま ごま油 あぶら	き ぼ だいこん 切り干し大根 きゅうり	しお 塩			
6 (水)	○	○	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦					
			とりじゃが	とり肉 なまあげ	じゃがいも こめ油 あぶら さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお 塩			
			まだかつげ	だいず するめ こんぶ	さとう	き ぼ だいこん 切り干し大根 にんじん きゅうり	す 酢 しお 塩			
7 (木)	○	○	むぎ はん 麦ご飯	給食試食会の日(小学校)		こめ むぎ 米 麦				
			かみなり汁	とうふ わかめ	ごま油 あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ	しお しょうゆ かつお ぶし 節 こんぶ			
			とり肉のごみそあげ	とり肉 こうやどうふ みそ	じゃがいも こめ油 あぶら ごま さとう	あおまめ しょうが	しお しょうゆ 塩			
8 (金)	○	○	ミルクパン		ミルクパン					
			チリコンカン	ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 いんげん豆 まめ	さとう こめ油 あぶら	 	たまねぎ にんにく トマト	しお こしょう ソース 塩		
			マカロニサラダ	まぐろ（ツナ）	マカロニ こめ油 あぶら	きゅうり にんじん キャベツ	しお す 酢 塩			
11 (月)	○	○	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦					
			とうふのみそ汁	とうふ なまあげ みそ わかめ		にんじん たまねぎ ねぎ	にぼ 煮干し			
			ごもく 五目きんぴら	ぶた肉 ちくわ（魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん）	こめ油 あぶら さとう ごま ごま油 あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん	しお みりん 塩			
			てづく 手作りふりかけ	かつお節 ひじき ちりめん	ごま さとう ごま油 あぶら		しょうゆ			
12 (火)	○	○	コッペパン		コッペパン					
			ジャージャーめん	ぶた肉 みそ	ちゅうかめん こめ油 あぶら さとう	にんにく しょうが たけのこ	しょうゆ しお 塩			
			じゃがいもと大豆の青のりからめ	だいず かえり あおさ	こめこ 米粉 じゃがいも こめ油 あぶら さとう ごま	しいたけ たまねぎ にんじん	とうがらし 唐辛子 オイスター こしょう とうばんじゃん 豆板醤			
13 (水)	○	○	むぎ はん 麦ご飯		こめ むぎ 米 麦					
			アジの南蛮づけ	あじ	でん粉 米粉 こめ油 あぶら さとう	にんじん あおピーマン き 黄ピーマン たまねぎ	酢 塩 しょうゆ			
			しらたま 白玉だんご汁	とり肉 あぶらあげ みそ	しらたま 白玉だんご じゃがいも	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	にぼ 煮干し			
14 (木)	○	○	かぼちゃカレー	とり肉	こめ むぎ 米 麦 かぼちゃ こめ油 あぶら	たまねぎ にんじん	とりがら しお ※ルウ こしょう カレー ソース ケチャップ			
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインアップル みかん缶 もも バナナ アロエ				

15 (金)	○	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯		こめ ^{むぎ} 米 麦		
			とり ^{にく} 肉のごまみそ煮	とり ^{にく} 肉 なまあげ うすら ^{たまご} 卵 みそ	じゃがいも こめ ^{あぶら} 油 さとう ごま こんにゃく	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ
			せん ^{ぎんぎ} 切り大根とチーズのあえもの	まぐろ (ツナ) チーズ	さとう オリーブオイル	せん ^{ぎんぎ} 切り大根 ^{だいこん} きゅうり キャベツ にんじん レモンじる	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ
18 (月)	○	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯		こめ ^{むぎ} 米 麦		
			キムチ ^{じる} 汁	ぶた ^{にく} 肉 あぶらあげ みそ	こんにゃく	にんじん ごぼう キムチ にんにく こまつな えのきだけ	しお ^{にほ} 塩 煮干し
			チャプチェ	ぎゅう ^{にく} 牛肉 	はるさめ さとう ごま ^{あぶら} 油 ごま	たまねぎ エリンギ たけのこ にら しょうが にんにく	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ
19 (火)	○	○	しほ ^く 食パン		パン		
			トマトのスパゲティ	ぶた ^{にく} 肉 むてんかベーコン オリーブオイル チーズ	スパゲティ さとう	トマト たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんじん	ケチャップ こしょう しお ^{デミ} 塩 デミ ^{グス} ソース
			かい ^{かい} 海そうサラダ	わかめ とさかのり こんぶ きくらげ かんてん ぶのり	さとう ごま ごま ^{あぶら} 油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	しお ^す 塩 酢 しょうゆ
20 (水)	○	○	ぶた ^{どん} 丼	ぶた ^{にく} 肉	こめ ^{むぎ} 米 麦 こめ ^{あぶら} 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ みりん
			おから ^{じる} 汁	おから とうふ あぶらあげ みそ わかめ むてんかベーコン	こんにゃく	にんじん こまつな	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ にほ ^{煮干し} 煮干し みりん
21 (木)	○	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯		こめ ^{むぎ} 米 麦		
			あじのたこやきソースがらめ	あじ かつお ^{ぶし} 節 あおさ	こめ ^{あぶら} 米粉 こめ油 さとう	しょうが あおまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	しお ^{こしょう} 塩 こしょう ケチャップ ソース
			もずくスープ	とうふ もずく	でん ^{ぶん} 粉	にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ	しょうゆ にほ ^{煮干し} 煮干し
22 (金)	○	○	コッペパン		コッペパン		
			りんごジャム		みず ^{みず} 水あめ さとう	りんご 	
			しろ ^{ばな} なまめ 白花 豆のシチュー	ベーコン ^{なま} 生クリーム ^{ぎゅう} 牛乳 ^{にゅう}	じゃがいも こめ ^{あぶら} 油 バター	にんじん たまねぎ	とりがら ワイン しお ^塩 塩
			とり ^{にく} 肉のレモンソース	とり ^{にく} 肉	こめ ^こ 米粉 こめ ^{あぶら} 油 さとう	レモン ^{じる} 汁 あおまめ	しょうゆ しお ^塩 塩
25 (月)	○	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯		こめ ^{むぎ} 米 麦		
			ぶた ^{じる} 汁	ぶた ^{にく} 肉 あぶらあげ みそ	こめ ^{あぶら} 油 さといも ごま	キャベツ にんじん こまつな ごぼう	にほ ^{煮干し} 煮干し
			あつあげのあまからいため	なまあげ ^{ぎゅう} 牛肉 ^{にく}	ごま ^{あぶら} 油 さとう	たまねぎ しろ ^{しろ} ねぎ にんじん にんにく しょうが	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ とうが ^ら ら ^ら ん ^{らん} 唐辛子 豆板 ^{ばん} 醬 ^{じやん}
26 (火)	○	○	コッペパン		コッペパン		
			ビーフン	ぶた ^{にく} 肉 ちくわ (魚肉 でん粉 塩 砂糖 ぶどう糖 みりん)	ビーフン こめ ^{あぶら} 油 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ にら しいたけ	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ こしょう
			さばのみそマヨやき	さば みそ	米 ^{あぶら} 油 ノンエッグマヨネーズ		きけ ^酒 酒 みりん
			きゅうりの塩もみ			きゅうり	塩
27 (水)	○	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯		こめ ^{むぎ} 米 麦		
			いりどうふ	とうふ ぶた ^{にく} 肉 たまご	こめ ^{あぶら} 油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん あおまめ	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ みりん
			ひむか ^{じる} 汁	とり ^{にく} 肉 みそ	いももち	かぼちゃ だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	しお ^{にほ} 塩 煮干し
28 (木)	○	○	むぎ ^{はん} 麦ご飯	「鶏飯」は、鹿児島県の郷土料理	こめ ^{むぎ} 米 麦		
			けい ^{はん} 鶏飯	とり ^{にく} 肉 たまご や 焼きのり	 	にんじん しいたけ つぼつけ いんげん ねぎ しょうが	しお ^{とりがら} 塩 とりがら しょうゆ みりん
			ひじき ^に 煮	ぶた ^{にく} 肉 だいず ひじき	こめ ^{あぶら} 油 さとう こんにゃく	にんじん しいたけ	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ
29 (金)	○	○	チキンライス	とり ^{にく} 肉	こめ ^{あぶら} 米 こめ油	にんじん たまねぎ あおまめ	塩 ケチャップ ソー
			やさい ^{やさい} 野菜スープ	うすら ^{たまご} 卵		しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	しお ^{しょうゆ} 塩 しょうゆ こしょう とりがら
			ウインナーとコーンのソテー	むてんかウインナー	さとう こめ ^{あぶら} 油	こまつな エリンギ にんにく とうもろこし たまねぎ	しお ^{こしょう} 塩 こしょう ドレッシング

※ カールウ(小麦粉 ラード 糖類 牛脂 砂糖 でん粉 カラムル オニオントマト ニンニク)

※ 毎日牛乳がつかます。