

日	曜	献立名	きのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		日	曜	献立名	きのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		
	日		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる			日		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		
1	木	ごはん いりどり うめかつおあえ	こめ さとう	あぶら	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん・ごぼう たけのこ・もやし うめびしお かりかりうめ こんにゃく ほししいたけ	19	月	ごはん うまに こまつなのごまあえ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	さつまあげ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん ほししいたけ もやし こんにゃく	
2	金	ごはん さつまあげと やさいのちゅうかいだめ しるビーフン	こめ かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが にんにく・もやし	20	火	ごはん さかなのレモンづけ ごぼうサラダ とうふのみそしる	こめ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ワニ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモンじる ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり	
5	月	ごはん ツナコロッケ そえやさい ごじる	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さといも	あぶら バター	ツナ たまご だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	21	水	ぎゅうどん おきなあえ くだもの	こめ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ねぎ こまつな にんじん	こんにゃく たまねぎ ごぼう キャベツ りんご	
6	火	ごはん ジャージャンとうふ かふうあえ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが・にんにく きゅうり もやし	22	木	きのこのスパゲッティ ミネストローネ ふかしいも	スパゲッティ さつまいも	あぶら オリーブオイル	ベーコン いんげんまめ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマトかんづめ かぼちゃ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく セロリ	
7	水	むぎごはん にくじゃが わふうサラダ くだもの	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ こんにゃく なし	23	金	むぎごはん ちくわのにしょくあげ ごますあえ とんじる	こめ おおむぎ こむぎこ さとう さつまいも	ごま あぶら	ちくわ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	もやし こんにゃく だいこん ごぼう えのきたけ	
8	木	チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん さやいんげん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	26	月	なめし コロコロおでん そくせきづけ	こめ じゃがいも		とりにく さつまあげ なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ひろしまなふりかけ にんじん	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり	
9	金	うめしそごはん やさいラーメン ツナのあえもの	こめ ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しそふりかけ にんじん ねぎ	かりかりうめ たまねぎ・もやし キャベツ だいこん きゅうり	27	火	ごはん カレーどうふ カリポリづけ	こめ さとう カレールウ かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	
13	火	ごはん ぶたにくと とうがんのもの いそかあえ	こめ さとう	あぶら	ぶたにく がんもどき	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	とうがん ほししいたけ もやし	28	水	ごはん さかなのもみじやき こぶちゃあえ もすくのみそしる	こめ ふ	マヨネーズ	ホキ みそ	ぎゅうにゅう こぶちゃ もすく	にんじん みずな ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	
14	水	パン おこのみやき ささみサラダ とうふスープ	クロワッサン ちゅうかめん こむぎこ やまいも	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく たまご かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク あおのり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しろねぎ	29	木	くりいりおこわ ごしきあえ ちゅうかスープ	こめ もちごめ さとう	あぶら ごまあぶら くり ごま	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たけのこ ほししいたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ・きくらげ	
15	木	ごはん さかなのたつたあげ きりほしだいこんの すのものの なばのすましじる	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	サバ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが きりほしだいこん きゅうり えのきたけ しいたけ・しめじ たまねぎ	30	金	ごはん ひじきオムレツ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	たまご とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ	
16	金	むぎごはん ポークソテー きのこソース ボイルキャベツ ポパイスープ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ まいたけ・しめじ しいたけ キャベツ とうもろこし	小中学校には牛乳が毎日あります。 物資の都合により、献立が変更する場合があります。ご了承ください。								安芸太田町加計学校給食共同調理場	