

日曜	時間帯	献立		材料名			
				赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	その他
1 木	昼食	ごはん	にこみハンバーグ・こふきいも	牛ひき肉・木綿豆腐 豚ひき肉・鶏卵	精白米 パン粉・三温糖 じゃがいも	玉葱 人参 ブロッコリー	食塩・こしょう ナツメグ・白ワイン トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ
		牛乳	にんじんグラッセ・ブロッコリー	バター 牛乳			
		午後おやつ	茶	バナナ せんべい		せんべい	バナナ
2 金	昼食	ごはん	カレーにくじゃが・オレンジゼリー	豚肉 牛乳 わかめ 粉寒天	精白米・植物油 じゃがいも・三温糖 ごま オレンジジュース	人参・玉葱 グリーンピース きゅうり	カレー粉・みりん かつお・昆布だし 食塩・濃口しょうゆ 荳酢
		牛乳	きゅうりとわかめのすのもの	粉寒天	オレンジジュース		
		午後おやつ	茶	◎しらすとコーンのチーズトースト	しらす干し・チーズ	食パン マヨネーズ	コーン
5 月	昼食	ごはん	とうふのあげだんご	鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・牛乳 ハム わかめ	精白米・三温糖 パン粉・片栗粉 揚げ油 植物油	人参・玉葱 グリーンピース きゅうり	カレー粉・みりん かつお・昆布だし 食塩・濃口しょうゆ 食酢
		牛乳	かきとだいこんのサラダ	ハム わかめ	揚げ油 植物油	柿・大根 小松菜	
		午後おやつ	茶	◎さつまいもときなこのむしパン	きな粉・脱脂粉乳	薄力粉・三温糖 植物油・さつまいも	
6 火	昼食	ごはん	みそつくね	豚ひき肉 調整豆乳 わかめ 牛乳	精白米・植物油 パン粉・三温糖 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ きゅうり
		牛乳	わかめのごまずあえ	牛乳			
		午後おやつ	茶	◎マカロニのきなこあえ	きな粉	マカロニ 黒砂糖	
7 水	昼食	ごはん	さばのみそに・カルピスゼリー	さば 牛乳	精白米・三温糖	生姜	赤みそ・濃口しょうゆ 料理酒
		牛乳	かぼちゃのそぼろに	鶏ひき肉 乳酸菌飲料・粉寒天		かぼちゃ・人参 グリーンピース バナナ	煮干しだし・みりん
		午後おやつ	茶	◎バナナケーキ	牛乳・バター 鶏卵・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	バナナ
8 木	昼食	コーン ライス	とりにくのマーメレードやき	鶏肉 牛乳	精白米 マーメレードジャム マヨネーズ・ごま	生姜・ごぼう・人参 コーン	みりん・濃口しょうゆ わかめふりかけ
		牛乳	ごぼうのサラダ	まぐろ油漬缶	植物油		烏がらだし・食塩
		午後おやつ	茶	◎くろごまとチーズいりクッキー	牛乳・バター 鶏卵・粉チーズ	薄力粉・三温糖 ごま・植物油	
9 金	昼食	牛乳	さつまいもごはん さかなのもみじやき ブロッコリーのごまあえ・みかん ★ハロウィンかぼちゃドーナツ	白身魚 絹ごし豆腐 牛乳	精白米・さつまいも 揚げ油・マヨネーズ 植物油・三温糖 かつお・ネギ・ごま 黒糖	人参・玉葱 ピーマン・キャベツ ブロッコリー かぼちゃ・みかん バナナ	食塩・料理酒 米みそ・濃口しょうゆ
		茶	バナナ くろぼう				
		午後おやつ	茶	バナナ くろぼう			
13 火	昼食	牛乳	やきにくバスタ チョレギサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 焼きのり	スパゲティ種 植物油・三温糖 ごま・ごま油	人参・玉葱・もやし 小松菜・しめじ にんにく・生姜 シタス・きゅうり	濃口しょうゆ みりん・料理酒 食酢
		茶	◎きなこおにぎり	きな粉	精白米 三温糖		
		午後おやつ	茶	◎きなこおにぎり	きな粉	精白米 三温糖	
14 水	昼食	シーチキン ごはん	★カレーからあげ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油 植物油	人参 生姜・キャベツ きゅうり	食塩・濃口しょうゆ カレー粉・みりん 食酢
		牛乳	だいずのサラダ				
		午後おやつ	茶	◎ツナサンド	まぐろ油漬缶	食パン マヨネーズ	キャベツ
15 木			おべんとうのひ				
	午後おやつ	茶	◎パンキンバイ		春巻きの皮 三温糖・揚げ油	かぼちゃ	
16 金	昼食	ごはん	さかなのこうみやき・スイートポテト	さば 牛乳 ハム	精白米・三温糖 ごま油・マヨネーズ マカロニ・ごま	人参・生姜 青ねぎ・にんにく きゅうり	みりん・料理酒 濃口しょうゆ
		牛乳	マカロニとハムのサラダ	ハム 調整豆乳	マカロニ・ごま さつまいも		
		午後おやつ	茶	りんご まるボーロ		丸ボーロ	りんご
19 月	昼食	ごはん	とうふのあげだんご	鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐 ハム・牛乳 わかめ	精白米・三温糖 パン粉・片栗粉 揚げ油 植物油	人参・玉葱 グリーンピース きゅうり	濃口しょうゆ みりん・食塩 食酢
		牛乳	かきとだいこんのサラダ	ハム・牛乳 わかめ	揚げ油 植物油	柿・大根 小松菜	
		午後おやつ	茶	◎さつまいもときなこのむしパン	きな粉・脱脂粉乳	薄力粉・三温糖 植物油・さつまいも	
20 火	昼食	ごはん	みそつくね	豚ひき肉 調整豆乳 わかめ 牛乳	精白米・植物油 パン粉・三温糖 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ きゅうり
		牛乳	わかめのごまずあえ	牛乳			
		午後おやつ	茶	◎マカロニのきなこあえ	きな粉	マカロニ 黒砂糖	
21 水	昼食	ごはん	さばのみそに・カルピスゼリー	さば 牛乳	精白米・三温糖	生姜	赤みそ・濃口しょうゆ 料理酒
		牛乳	かぼちゃのそぼろに	鶏ひき肉 乳酸菌飲料・粉寒天		かぼちゃ・人参 グリーンピース バナナ	煮干しだし・みりん
		午後おやつ	茶	◎バナナケーキ	牛乳・バター 鶏卵・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	バナナ
22 木	昼食	コーン ライス	とりにくのマーメレードやき	鶏肉 牛乳	精白米 マーメレードジャム マヨネーズ・ごま	生姜・ごぼう・人参 コーン	みりん・濃口しょうゆ わかめふりかけ
		牛乳	ごぼうのサラダ	まぐろ油漬缶	植物油		烏がらだし・食塩
		午後おやつ	茶	◎くろごまとチーズいりクッキー	牛乳・バター 鶏卵・粉チーズ	薄力粉・三温糖 ごま・植物油	
23 金	昼食	ごはん	にこみハンバーグ・こふきいも	牛ひき肉・木綿豆腐 豚ひき肉・鶏卵	精白米 パン粉・三温糖 じゃがいも	玉葱 人参 ブロッコリー	食塩・こしょう ナツメグ・白ワイン トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ
		牛乳	にんじんグラッセ・ブロッコリー	バター 牛乳			
		午後おやつ	茶	バナナ せんべい		せんべい	バナナ
26 月	昼食	ごはん	いなほあげ	鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・ちくわ 木綿豆腐 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖・植物油	人参・ニラ キャベツ・もやし ピーマン	食塩・こしょう 濃口しょうゆ
		牛乳	やさしいごまいため	木綿豆腐 牛乳	ごま油		
		午後おやつ	茶	◎スイートコーンのパンケーキ	牛乳・鶏卵	ホットケーキミックス 植物油	コーン
27 火	昼食	牛乳	やきにくバスタ チョレギサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 焼きのり	スパゲティ種 植物油・三温糖 ごま・ごま油	人参・玉葱・もやし 小松菜・しめじ にんにく・生姜 シタス・きゅうり	濃口しょうゆ みりん・料理酒 食酢
		茶	◎きなこおにぎり	きな粉	精白米 三温糖		
		午後おやつ	茶	◎きなこおにぎり	きな粉	精白米 三温糖	
28 水	昼食	シーチキン ごはん	★カレーからあげ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油 植物油	人参 生姜・キャベツ きゅうり	食塩・濃口しょうゆ カレー粉・みりん 食酢
		牛乳	だいずのサラダ				
		午後おやつ	茶	◎ツナサンド	まぐろ油漬缶	食パン マヨネーズ	キャベツ
29 木	昼食	ごはん	さかなのこうみやき・スイートポテト	さば 牛乳 ハム	精白米・三温糖 ごま油・マヨネーズ マカロニ・ごま	人参・生姜 青ねぎ・にんにく きゅうり	みりん・料理酒 濃口しょうゆ
		牛乳	マカロニとハムのサラダ	ハム 調整豆乳	マカロニ・ごま さつまいも		
		午後おやつ	茶	りんご まるボーロ		丸ボーロ	りんご
30 金	昼食	ごはん	カレーにくじゃが・オレンジゼリー	豚肉 牛乳 わかめ 粉寒天	精白米・植物油 じゃがいも・三温糖 ごま オレンジジュース	人参・玉葱 グリーンピース きゅうり	カレー粉・みりん かつお・昆布だし 食塩・濃口しょうゆ 荳酢
		牛乳	きゅうりとわかめのすのもの	粉寒天	オレンジジュース		
		午後おやつ	茶	◎しらすとコーンのチーズトースト	しらす干し・チーズ	食パン マヨネーズ	コーン

【マヨどれ…8大アルゲン不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。】

【料理酒やみりんなどはしっかり加熱（煮切り）することにより、アルコール分を飛ばしています。】

※咀嚼は唾液分泌を促し、水分が少ない食べ物でも飲み込みやすくします。しっかりとよく噛んで食べましょう。

※今月の献立の中で、食べたことがない食材については、ご家庭で2回以上食べ、アレルギー反応などの症状が誘発されないことを確認してください。

※材料入荷等の都合により、献立内容の一部変更することがあります。※★は新メニュー、◎は手作りおやつです。

※毎月の給食便りはホームページをご覧ください。また、土曜日の献立表は、該当されるご家庭に別紙にてお知らせします。