



献立表

くま組・きりん組・らいおん

献立作成者 植

日 期	行事	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
				ストロング	パワー	ヘルシー	その他
04 (土)		ぶたにくちやあはん きのこのそてー わかめすうぶ ばなな 	おれんじかんでん	ぶたひきにく、みそ	じゅうろくこくまい、きびさとう、あぶら	ばなな、おれんじかじゅう、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし、びいまん、しめじ、えのきたけ、こねぎ、かんでん、あおのり	いりこだし、りょうりしゅ、こゆくちしゅうゆ、しお
06 (月)		ごはん はんばあぐ ひじきのにもの はくさいのおかかあえ <small>だいこんとわかめのすましじる</small>	びざ	あいびきにく、ちいず、ぎゅうにゅう、たまご、うすあげ	こめ、こむぎこ、ばんご、きびさとう、じゅうろくこくまい、あぶら	たまねぎ、はくさい、にんじん、びいまん、とまと、だいこん、ちんげんさい、しめじ、こねぎ、ひじき、さやえんどう、かつわかめ	かつお・こんぶだし、けちやつぶ、こゆくちしゅうゆ、しお
07 (火)		ななくさがゆ とりにくのごまやき きゃべつさらだ かぼちゃのもの <small>えのきとはくさいのみそしる</small>	せさみどおなつ	とりにく、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、つな、うすあげ	こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、あぶら	かぼちゃ、きゃべつ、はくさい、えのきたけ、ごま、いんげん	かつお・こんぶだし、こゆくちしゅうゆ、みりん
08 (水)	始業式	ごはん さばのしおやき こまつなのあえもの もやしのなつとうあえ <small>ぶたじる</small> 	やさいうどん	しおさば、なつとう、みそ、うすあげ、ぶたにく	うどん、こめ、さつまいも、じゅうろくこくまい、きびさとう	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、いとこんにやく、だいこん、ごぼう、こねぎ	かつお・こんぶだし、こゆくちしゅうゆ、みりん、しお
09 (木)		ぶたどん ごぼうさらだ とうふとわかめのみそしる ばなな	ごまさぶれ	ぶたにく、もめんとうふ、みそ、たまご、うすあげ	こめ、こむぎこ、ばたあ、じゃがいも、まよねえず、あぶら	ばなな、たまねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、こねぎ、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが、かつわかめ	かつお・こんぶだし、こゆくちしゅうゆ、みりん
10 (金)	くま組 選択給食	ごはん からあげ まかろにさらだ きんぴらごぼう <small>みそしる りんご</small> 	♡らすく	とりにく	こめ、しよぼん、まかろに、きびさとう、あぶら、ばたあ、かたくりこ、じゅうろくこくまい	りんご、ごぼう、もずく、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、しょうが、にんにく	こゆくちしゅうゆ、みりん、りょうりしゅ、しお
14 (火)		ごはん さかなのばんこやき あおのりぼてと ぶろっこりい、ささみあえ <small>たまねぎすうぶ</small>	にくまん	ぶり、ぶたにく、ささみ、ぎゅうにゅう、たまご、うすあげ	こめ、こむぎこ、じゃがいも、きびさとう、あぶら、ばんご、じゅうろくこくまい、まよねえ	ぶろっこりい、たまねぎ、とまと、ちんげんさい、たけのこ、しいたけ、あおのり	こゆくちしゅうゆ、けちやつぶ、ようふうだし、どらいいいすど、しお
15 (水)		ごはん とりにくのてりやき ほうれんそうのあえもの さんしょくなむる <small>わかめのみそしる</small> 	おはぎ	とりにく、あずき、みそ、あつあげ	こめ、もちこめ、じゅうろくこくまい、きびさとう、ごまあぶら	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、かつわかめ、ごま	いりこだし、こゆくちしゅうゆ、みりん、しお
16 (木)	リズムク	じゃこわかめごはん ししゃもふらい こまつなのしらあえ きりぼしだいこんのもの <small>かきたまじる</small>	すいいとぼてと	ししゃも、たまご、もめんとうふ、ぎゅうにゅう、しらすぼし、たまご、みそ、うすあげ	さつまいも、こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねえず、ばたあ、ば	にんじん、にら、こまつな、たまねぎ、きりぼしだいこん、いんげん、ごま、かつわかめ	けちやつぶ、こゆくちしゅうゆ、しお、こしょう
17 (金)		ごはん とんてき きゅうりとわかめのなむる にんじんしりしり <small>とうふとだいこんのみそしる</small> 	ひじきおにぎり	ぶたにく、もめんとうふ、みそ、つな	こめ、じゅうろくこくまい、きびさとう、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、こねぎ、ひじき、かつわかめ、ごま	いりこだし、こゆくちしゅうゆ、みりん、けちやつぶ、うすたあそおす
20 (月)		ごはん とりまよ はくさいとほうれんそうのあえもの ばすたさらだ <small>やさいうすうぶ</small>	くつきい	とりもも、たまご	こめ、こむぎこ、きびさとう、ばたあ、すばげいてい、じゅうろくこくまい、あぶら、まよ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、きゃべつ、きゅうり、たまねぎ	けちやつぶ、こゆくちしゅうゆ、す、ようふうだし、しお
21 (火)		かれえらいす ちんげんさいのあえもの きのこすうぶ ばなな 	みにほつとけえき	ぶたにく、たまご、かつおぶし	こめ、じゃがいも、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、あぶら	ばなな、たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、びいまん、げせり	かれえらう、ようふうだし、こゆくちしゅうゆ、しお
22 (水)		わかめうどん とりてん れんこんさらだ みかん <small>とりてん</small>	おかかおにぎり	とりてん、たまご、かつおぶし	うどん、こめ、こむぎこ、じゅうろくこくまい、まよねえず、きびさとう	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、こねぎ、こんぶ、かつわかめ、ひじき	こゆくちしゅうゆ、みりん、しお
23 (木)		ごはん さばのみそに はるさめさらだ れんこんのきんぴら <small>とうふのみそしる</small>	さつまいもすてつく	さば、みそ、もめんとうふ、うすあげ	さつまいも、こめ、はるさめ、あぶら、じゅうろくこくまい、きびさとう	れんこん、にんじん、えのきたけ、こねぎ、きゅうり、しょうが、ごま	かつお・こんぶだし、みりん、りょうりしゅ、こゆくちしゅうゆ、す
24 (金)		ごはん えびふらい ぼてとさらだ ちいまんともやしのいためもの <small>きゃべつすうぶ</small> 	おたんじょうびけえき	よおぐると、えび、ぎゅうにゅう、せらちん、たまご	こめ、じゃがいも、きびさとう、まよねえず、じゅうろくこくまい	もやし、ぶるうべりい、にんじん、びいまん、たまねぎ、きゅうり、げせり、きゃべつ	けちやつぶ、かれえらう、ようふうだし、こゆくちしゅうゆ
25 (土)		ちぎんらいす やさいうさらだ たまねぎときゃべつのすうぶ ばなな 	きなこむしぱん	とりひきにく、きなこ	こめ、こむぎこ、きびさとう、じゅうろくこくまい、どれっしんぐ	ばなな、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、びいまん、きゅうり、こねぎ	けちやつぶ、ようふうだし、しお
27 (月)		ごはん ♡きゃべつしゅうまい きゅうりとわかめのすのもの ひじきのなつとうあえ <small>きのこのみそしる</small>	いなりずし	ぶたひきにく、なつとう、うすあげ、みそ	こめ、きびさとう、かたくりこ、じゅうろくこくまい、ごまあぶら	もやし、ひじき、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、きゃべつ、えのきたけ、こねぎ、ごま、しょうが、かつわかめ	いりこだし、こゆくちしゅうゆ、す、りょうりしゅ、しお、みりん
28 (火)		ごはん ぎょうざ さんしょくきんぴら かぼちゃさらだ <small>なめこのみそしる</small> 	わかめうどん	ぶたひきにく、うすあげ、みそ	こめ、うどん、じゅうろくこくまい、まよねえず、あぶら、ぎょうざのかわ、きびさとう	かぼちゃ、はくさい、ごぼう、きゃべつ、にんじん、こねぎ、びいまん、にら、なめこ、きゅうり、たまねぎ、かつわかめ、ごま	かつお・こんぶだし、こゆくちしゅうゆ、みりん、りょうりしゅ
29 (水)		ごはん てりまよつくね つなだいこん もやしのなむる <small>あつあげのみそしる</small>	ちやあはん	あいびきにく、たまご、あつあげ、つな、みそ	こめ、じゅうろくこくまい、どれっしんぐ、きびさとう、あぶら、まよねえず、ごまあぶら	たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、びいまん、こねぎ、あおのり	いりこだし、こゆくちしゅうゆ、りょうりしゅ、みりん、しお
30 (木)		ほうれんそうのくわいむばすた こまつなごまあえ みねすところね りんご	ぼてとちつぷす	ぎゅうにゅう、べえこん	じゃがいも、すばげいてい、こむぎこ、ばたあ、あぶら、きびさとう	りんご、たまねぎ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、にんじん、とまど、げせり、ごま	けちやつぶ、ようふうだし、こゆくちしゅうゆ、しお
31 (金)		ごはん たどりいちきん やさいういため こまつなどにんじんのあえもの <small>さつまいものみそしる</small>	ばななふりつたあ	とりてん、ぎゅうにゅう、たまご、もめんとうふ、みそ、かつおぶし	こめ、さつまいも、ばんご、きびさとう、あぶら、こむぎこ、じゅうろくこくまい、ばたあ	きゃべつ、こまつな、ばなな、はくさい、にんじん、こねぎ、びいまん	いりこだし、けちやつぶ、こゆくちしゅうゆ、うすたあそおす、こしょう

※使用食材は地産地消を基本とし調味料、醤油、味噌は国産無添加食品を使用しています。砂糖は基本きび砂糖です。
 ※その他の食材も安心安全な物を厳選し、調理水は還元水にて調理しています。
 ※上記の献立・食材は納入状況により変更する場合があります。
 ※♥マークは新メニューになります。