



献立表

くま組・きりん組・らいおん組

作成者
堤

日／曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (土)	きつねうどん ゆかりおにぎり ちんげんさいのあえもの ばなな	きつまいもむしぼん	うどん、こめ、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、さつまいも	うすあげ、はなかつおぶし	ばなな、たまねぎ、にんじん、はくさい、こねぎ、ちんげんさい	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
03 (月)	のりまき とりにくのれもん ちんげんさいとはくさいのあえもの とうふのみそしる	せつぶんけ一き	こめ、こむぎこ、きびさとう、むえんばた一、ななふくまい、おしむぎ、かたくりこ、あぶら、まよね一	とりももにく、ぎゅうにく、たまご、もめんとうふ、みそ、なまくり一む、ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、いちご、にんじん、こねぎ、れもん、やきのり、ちんげんさい	にぼしだし、す、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
04 (火)	ごはん さけのしおやき こまつなのしらあえ にんじんしりしり	ぶたじる おはぎ	こめ、ななふくまい、もちこめ、おしむぎ、きびさとう	さけ、もめんとうふ、あずき、みそ、ぶたにく、つなみずにかん、うすあげ	にんじん、こまつな、いとこんにやく、だいこん、ごぼう、こねぎ、ごま、はくさい	かつおだし、こいくちしょうゆ、しょくえん
05 (水)	防災の日 ごはん でみぐらすはんば一ぐ ほうれんそうのごまあえ ばすたさらだ	ごもくじる くつき一(もちかえり)	こめ、こむぎこ、きびさとう、むえんばた一、すばげてい、ばんこ、ななふくまい、おしむぎ、あぶら	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、なまあげ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、ごぼう、いとこんにやく、はねぎ、ごま	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、けちやつぶ、うすた一そ一す、す、しょくえん
06 (木)	み一とすばげてい みにぐらたん きゃべつす一ふ おれんじ	びさ	まかろに・すばげてい、こむぎこ、きびさとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、たまご	おれんじ、たまねぎ、ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、えのきたけ、び一まん、とまと、ごま、しめじ	けちやつぶ、しょくえん、こいくちしょうゆ、ようふうだし
07 (金)	ごはん ちきんちきんごぼう こまつなのなとうあえ はるさめさらだ	あつあげのすましる のりまき	こめ、はるさめ、あぶら、きびさとう、かたくりこ、ななふくまい、おしむぎ、まよね一ず	とりももにく、なつとう、つなみずにかん、なまあげ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、こねぎ、やきのり	にぼしだし、す、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
08 (土)	ぶたにくチャーはん やさしいため たまねぎす一ふ りんご	いももち	ななふくまい、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、きびさとう	ぶたひきにく	りんご、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、び一まん、とまと、ちんげんさい、あおのり	こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、ようふうだし、うすた一そ一す、しょくえん、こしょう
10 (月)	ごはん どんかつ び一まんとやしのいためもの だいこんのもの	もずくす一ふ しゅが一すていっく	こめ、しょくばん、あぶら、ばんこ、きびさとう、こむぎこ、ななふくまい、おしむぎ	ぶたにく、たまご、みそ	だいこん、もやし、もずく、たまねぎ、び一まん、にんじん、こねぎ、ごま	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
12 (水)	ごはん ししゃもふらい さんしょくきんぴら もやしとわかめのすのもの	さつまいものみそしる ごまさぶれ	こめ、さつまいも、むえんばた一、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、まよね一ず、ばんこ、きびさとう	ししゃも、たまご、もめんとうふ、みそ	もやし、ごぼう、び一まん、にんじん、こねぎ、ごま、かつわかめ	にぼしだし、こいくちしょうゆ、けちやつぶ、りょうりしゅ、す
13 (木)	ごはん とりにくのごまやき はくさいのおかかあえ かぼちゃのもの	とうふとだいこんのみそしる よ一ぐるとむ一す	こめ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	よ一ぐると、とりももにく、ぎゅうにゅう、もめんとうふ、みそ、ぜらちん、はなかつおぶし	はくさい、かぼちゃ、ぶる一べり一、だいこん、にんじん、こねぎ、いんげん、ごま	にぼしだし、こいくちしょうゆ、みりん
14 (金)	にくわかめうどん おかかおにぎり かきあげ みにかんでん	す一い一とぼてど	なまうどん、さつまいも、こめ、こむぎこ、じゃがいも、きびさとう、ななふくまい、むえんばた一	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、はなかつおぶし、たまご	たまねぎ、りんごのうしゅくかじゅう、ばんのうねぎ、にんじん、かぼちゃ、こねぎ、こんぶ、かつわかめ、こなかんでん	こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
15 (土)	ま一ぼ一どん もやしのあえもの ちんげんさいのす一ふ ばなな	きなこむしぼん	こめ、こむぎこ、きびさとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ、きなこ	ばなな、ちんげんさい、もやし、ばんのうねぎ、こねぎ、たまねぎ、ぼせり、しょうが、にんにく	にぼしだし、りょうりしゅ、こいくちしょうゆ
17 (月)	ごはん ぶりのてりやき ちんげんさいのあえもの ひじきなつとう	しめじのみそしる いなりずし	こめ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	ぶり、なつとう、うすあげ、みそ、はなかつおぶし	はくさい、にんじん、ひじき、たまねぎ、しめじ、こねぎ、くろごま、ちんげんさい	にぼしだし、こいくちしょうゆ、す、みりん、りょうりしゅ、しょくえん
18 (火)	わかめごはん ♥やまいもそぼろ こまつなのおかかあえ ぼてとさらだ	みずなとたまねぎのす一ふ びざまん	こめ、こむぎこ、じゃがいも、ながいも、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、まよね一ず、きびさとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ち一ず、はなかつおぶし	こまつな、たまねぎ、にんじん、みずな、とまと、たけのこ、きゅうり	こいくちしょうゆ、けちやつぶ、りょうりしゅ、ようふうだし、しょくえん、こしょう
19 (水)	ごはん たんどり一ちきん つなだいこん さんしょくなむる	ようふうす一ふ くつき一	こめ、こむぎこ、きびさとう、むえんばた一、まよね一ず、ななふくまい、おしむぎ、どれっしんぐ、	とりももにく、たまご、つなみずにかん	もやし、だいこん、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ぼせり	けちやつぶ、かれ一こ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しょくえん
20 (木)	ごはん えびふらい かぼちゃさらだ ほうれんそうのあえもの	ぶろっこり一とにんじんのす一ふ わかめうどん	こめ、ほしうどん、ばんこ、あぶら、こむぎこ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ、まよね一ず	むきえび、たまご、うすあげ	かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、ぶろっこり一、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こねぎ、ぼせり、かつわかめ	かつお・こんぶだし、けちやつぶ、こいくちしょうゆ、みりん、ようふうだし、しょくえん
21 (金)	ごはん てりにくだんご れんこんのきんぴら もやしとちんげんさいのあえもの	ながねぎのみそしる チャーはん	ななふくまい、こめ、おしむぎ、かたくりこ、きびさとう、あぶら	とりひきにく、ぶたひきにく、もめんとうふ、みそ、たまご、うすあげ	にんじん、れんこん、もやし、ちんげんさい、たまねぎ、ばんのうねぎ、び一まん、あおのり、ごま	にぼしだし、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、みりん、しょくえん
22 (土)	ちきんらいす ぶろっこり一さらだ きのこす一ふ おれんじ	だいがくいも	こめ、さつまいも、あぶら、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	とりひきにく	おれんじ、ぶろっこり一、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、び一まん	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しょくえん
25 (火)	あんかけやきそば ちんげんさいのちゅうかあえ にらたます一ふ ばなな	せさみど一なつ	やきそばめん、こむぎこ、かたくりこ、きびさとう、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、たまご、ち一ず	ばなな、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ちんげんさい、もやし、び一まん、にら、とまと、しめじ、えのきたけ	けちやつぶ、うすた一そ一す、こいくちしょうゆ、しょくえん、こしょう
26 (水)	ぶたどん こ一るす一さらだ とうふとえのきのみそしる りんご	ぼてどちやつぶす	こめ、じゃがいも、あぶら、ごまどれっしんぐ	ぶたにく、もめんとうふ、みそつなみずにかん	りんご、えのき、たまねぎ、こねぎ、にんじん、きゃべつ、ごま、にんにく、しょうが	にぼしだし、こいくちしょうゆ、みりん、しょくえん
27 (木)	ごはん さばのみそに こまつなとにんじんのあえもの ひじきのもの	なめこのみそしる そぼろおにぎり	こめ、ななふくまい、おしむぎ、きびさとう	さば、みそ、とりひきにく、うすあげ、はなかつおぶし	にんじん、こまつな、はくさい、なめこ、こねぎ、ひじき、さやえんどう、たまねぎ、しょうが	かつお・こんぶだし、こいくちしょうゆ、みりん、りょうりしゅ
28 (金)	きりん組 選択給食 かれ一らいす とりのからあげ まかろにさらだ やさしいす一ふ	りんご おたんじょうびけ一き	こめ、じゃがいも、まかろに、ななふくまい、おしむぎ、さとう、かたくりこ、まよね一ず、むえんばた一	とりももにく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご、なまくり一む	りんご、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと、きゅうり、いちご、び一まん、しょうが、にんにく	かれ一らう、みりん、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、ようふうだし、しょくえん

※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。

