



# 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、しよくえん
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、まよねー	とりももにく、ぎゅうにく、たまご、もめんとうふ、みそ、なまくりーむ、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、しよくえん
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、しよくえん
05 (水)	防災の日 ごはん でみぐらすはんばーぐ ほうれんそうのごまあえ ばすたさらだ	ごもくじる くつきー(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、うすたーそーす、す、しよくえん
06 (木)	みーとすばげてい みにぐらたん きゃべつすーぷ 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、びーまん、とまと、ごま、しめじ	けちやつぶ、しよくえん、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、まよねー	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、しよくえん
08 (土)	ぶたにくチャーはん やさしいため たまねぎすーぷ 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、びーまん、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、うすたーそーす、しよくえん、こしょう
10 (月)	ごはん どんかつ びーまんとやしのいためもの だいこんのもの	もずくすーぷ しゅがーすていっく	こめ、しよくばん、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、びーまん、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、しよくえん
12 (水)	ごはん ししゃもふらい さんしよくきんぴら 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、まよねー、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、びーまん、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すましる よーぐるとむーす	こめ、きびさとう、ななふくまい、おしむぎ	よーぐると、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、ぶるべりー、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	すいーとぼてど	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、しよくえん
15 (土)	まーぼーどん もやしのあえもの ちんげんさいのすーぷ 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、しよくえん
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ーぷ 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、まよねー、きびさとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ちーず、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、しよくえん、こしょう
19 (水)	ごはん たんどりーちきん つなだいこん さんしよくなむる	ようふうすーぷ くつきー	こめ、こむぎこ、きびさとう、むえんばた一、まよねー、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、かれーこ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
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	ぶろっこりーとにんじんのすーぷ 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、まよねー	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、ぶろっこりー、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、しよくえん
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、びーまん、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、しよくえん
22 (土)	ちきんらいす ぶろっこりーさらだ きのこすーぷ 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、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、びーまん	けちやつぶ、こいくちしょうゆ、ようふうだし、しよくえん
25 (火)	あんかけやきそば ちんげんさいのちゅうかあえ にらたますーぷ ばなな	せさみどーなつ	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、ちーず	ばなな、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ちんげんさい、もやし、びーまん、にら、とまと、しめじ、えのきたけ	けちやつぶ、うすたーそーす、こいくちしょうゆ、しよくえん、こしょう
26 (水)	ぶたどん こーるすーさらだ 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、しよくえん
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 かれーらいす とりのからあげ まかろにさらだ やさしいすーぷ	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、まよねー、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、なまくりーむ	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、びーまん、しょうが、にんにく	かれーらう、みりん、こいくちしょうゆ、りょうりしゅ、ようふうだし、しよくえん

※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。

