

献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						1		2		3	
						御飯 カレイの照り焼き きゅうりの酢の物 みそ汁	米 かれい みりん しょうゆ 酒 きび砂糖 油 きゅうり にんじん しらす干し きび砂糖 しょうゆ 酢 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	鮭のちらし寿司 鶏の唐揚げ 花魁のすまし汁 いちご	米 酢 きび砂糖 塩 さけ(塩) にんじん さやえんどう 焼きのり ごま しょうゆ 鶏もも肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 酒 油 焼酎 たまねぎ えのきたけ カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 いちご	パン給食	パン チーズ ゼリー
						牛乳 菓子パン	牛乳 米粉ホットドッグ	カルピス ひなあられ	カルピス ひなあられ(関西風)	牛乳 せんべい・米粉クッキー	牛乳 塩せんべい 米粉クッキー
5		6		7		8		9		10	
御飯 さばのみそ煮 きゅうりとツナの酢の物 ワライか香る豚肉と白菜のスープ	米 さば しょうが みそ きび砂糖 みりん 酒 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ水煮缶 酢 しょうゆ きび砂糖 ごま油 はくさい 豚肉(薄) ザーサイ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ(うすくち)	御飯 鶏すき 三色なます みそ汁	米 鶏もも肉 たまねぎ しらす干し 焼き豆腐 キャベツ にんじん ねぎ きび砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 にんじん だいこん きゅうり 酢 きび砂糖 塩 しょうゆ お豆腐 たまねぎ ねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 豚肉のしょうが焼き じゃがコーンサラダ 豆腐みそ汁	米 豚肉(薄) にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ しょうが 酒 油 きび砂糖 みりん じゃがいも コーン缶 にんじん マヨドレ 絹ごし豆腐 しめじ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	じゃごご飯 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 バナナ	米 しらす干し ねぎ かつお節 しょうゆ ごま油 だいこん 鶏もも肉 にんじん さやえんどう 干しいたけ かつお・昆布だし汁 酒 しょうゆ みりん きび砂糖 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ バナナ	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ	米粉ロールパン 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ビーマン コーン缶 塩 こしょう 小麦粉 油 ケチャップ ウスターソース コンソメ きび砂糖 マカロニ きゅうり にんじん マヨドレ 塩 たまねぎ にんじん しめじ コンソメ	パン給食	パン チーズ ゼリー
豆乳ジュース せんべい・米粉クッキー	豆乳 野菜ジュース 塩せんべい 米粉クッキー	牛乳 じゃごサンド	牛乳 米粉パン ちりめんじゃこ マヨドレ あおのり	牛乳 ビーフン	牛乳 ビーフン たまねぎ にんじん 油 中華だしの素 酒 カレー粉 塩 きび砂糖	牛乳 きな粉ポテト	牛乳 さつまいも きな粉 きび砂糖 塩	お茶 焼きおにぎり	ほうじ茶 米 しょうゆ きび砂糖	牛乳 せんべい・米粉クッキー	牛乳 塩せんべい 米粉クッキー
12		13		14		15		16		17	
御飯 カレイ五目あんかけ キャベツのたくあん和え みそ汁	米 かれい 酒 塩 たけのこ(ゆで) たまねぎ 干しいたけ しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 グリンピース キャベツ にんじん だいこん(たくあん) しょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん 昆布だし汁 みそ	御飯 回鍋肉 春雨サラダ にらスープ	米 豚肉(薄) にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン ししいたけ 油 みそ きび砂糖 酒 しょうゆ みりん はるさめ にんじん きゅうり 酢 しょうゆ きび砂糖 ごま油 にら にんじん えのきたけ 水 中華だしの素	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 豆腐みそ汁	米 じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ にんじん さやえんどう 油 しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 ブロッコリー にんじん かつお節 マヨドレ しょうゆ 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	チキンカレー キャベツとコーンサラダ りんご	米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 カレールー キャベツ にんじん コーン缶 マヨドレ りんご	御飯 鶏肉と白菜のごま味噌煮 大根のじゃこゆかり和え すまし汁	米 鶏もも肉 はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ ごま みそ きび砂糖 酒 みりん だいこん にんじん しらす干し ゆかり しょうゆ たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩	パン給食	パン チーズ ゼリー
牛乳 キャロットケーキ	牛乳 米粉ホットケーキ粉 にんじん 豆乳 きび砂糖 オリーブ油	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	牛乳 さつまいも オレンジジュース きび砂糖	牛乳 クリームサンド	牛乳 米粉食パン きび砂糖 コーンスターチ 豆乳 パナラエッセンス	飲むヨーグルト せんべい・米粉クッキー	飲むヨーグルト 塩せんべい 米粉クッキー	お茶 手作りふりかけおにぎり	ほうじ茶 米 いわし(丸干し) あおのり	牛乳 せんべい・米粉クッキー	牛乳 塩せんべい 米粉クッキー
19		20		21		22		23	お楽しみメニュー		24
御飯 さわらのみそ焼き ほうれん草の納豆和え 若竹汁	米 さわら みそ きび砂糖 酒 みりん ほうれん草 にんじん 挽きわり納豆 しょうゆ たけのこ たまねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩 みりん	御飯 豚肉のしぐれ煮 さつまいもサラダ みそ汁	米 豚肉(薄) ごぼう たまねぎ にんじん ししいたけ しょうが きび砂糖 しょうゆ みりん 酒 さつまいも にんじん たまねぎ マヨドレ キャベツ 絹ごし豆腐 にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	春分の日		御飯 鮭のカレーパン粉焼き ひじきのマリネ みそ汁	米 さけ 塩 パン粉 カレー粉 ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん オリーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩 かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 チキンライス 大根と水菜のサラダ 野菜スープ ゼリー	米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ビーマン コーン缶 塩 ケチャップ だいこん 水菜 にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ キャベツ たまねぎ にんじん 鶏がらスープ しょうゆ ゼリー	パン給食	パン チーズ ゼリー
お茶 ヨーグルト・米粉クッキー	ほうじ茶 ヨーグルト(加糖) 米粉クッキー	牛乳 おやつ・焼きそば	牛乳 米粉めん キャベツ あおのり 油 焼きそばソース			牛乳 マシュマロソフトせんべい	牛乳 ソフトせんべい マシュマロ	牛乳 さつま芋クッキー	牛乳 さつまいも きび砂糖 米粉ホットケーキ粉 油 黒ごま	牛乳 せんべい・米粉クッキー	牛乳 塩せんべい 米粉クッキー
26		27		28		29		30		31	
御飯 さわらのごま照り焼き 小松菜とコーンの和え物 みそ汁	米 さわら しょうゆ みりん きび砂糖 酒 油 ごま こまつな にんじん コーン缶 しょうゆ きび砂糖 はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ	和風ぎょうざ丼 キャベツの中華風和え わかめスープ りんご	米 豚ひき肉 にら たまねぎ にんじん しょうが ごま油 しょうゆ みそ キャベツ きゅうり しらす干し 酢 しょうゆ きび砂糖 ごま ごま油 にんじん えのきたけ カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩 りんご	御飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のお浸し みそ汁	米 生揚げ 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやえんどう 油 しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 酒 はくさい しめじ にんじん しょうゆ きび砂糖 かつお節 だいこん だいこん(葉) たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 まぐろの竜田揚げ 大豆のころころサラダ みそ汁	米 まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 だいす水煮缶 きゅうり にんじん マヨドレ しょうゆ キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	御飯 根菜の旨煮 ちくわの青のり焼き 豆腐みそ汁	米 鶏もも肉 ごぼう さといも にんじん だいこん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 きび砂糖 しょうゆ 油 いんげん 酒 みりん ちくわ 米粉 マヨドレ あおのり 油 絹ごし豆腐 しめじ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ	パン給食	パン チーズ ゼリー
お茶 コーンフレーク	ほうじ茶 コーンフレーク 牛乳 干しぶどう	牛乳 みたらし団子	牛乳 米もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉	牛乳 イチゴジャムケーキ	牛乳 米粉ホットケーキ粉 豆乳 いちごジャム オリーブ油 きび砂糖	お茶 菜々葉おにぎり	ほうじ茶 米 菜飯	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ココア(ビュアココア) 米粉ホットケーキ粉 豆乳 オリーブ油 きび砂糖	牛乳 せんべい・米粉クッキー	牛乳 塩せんべい 米粉クッキー