



# 献 立 表

| 日付                   | 献立名   | 材料名                                  |                                 |  | 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   |  |
| 7<br>・<br>21<br>(火)  | 白飯<br>さばの煮つけ<br>キャベツのごまあえ<br>さつま芋のみそ汁                         | 米、さつまいも<br>砂糖                        | さば、豚肉<br>みそ、ごま<br>わかめ           | キャベツ<br>だいこん<br>にんじん<br>しょうが   | お茶・赤飯<br>おにぎり(7日)<br>牛乳<br>バナナクッキー<br>(21日)      |
| 8<br>・<br>22<br>(水)  | たけのこの肉そぼろ丼<br>浅漬け<br>ニラ豆腐のスープ                                 | 米、砂糖、油                               | 豚ひき肉<br>絹ごし豆腐                   | たまねぎ、キャベツ<br>たけのこ、きゅうり<br>さやえんどう、ねぎ<br>にんじん、にら<br>干しこいだけ<br>しょうが             | 牛乳<br>お菓子  |
| 9<br>・<br>23<br>(木)  | 白飯<br>チキンカレー<br>フルーツヨーグルト                                     | じゃがいも、米<br>砂糖、油                      | ヨーグルト<br>鶏肉、豆乳                  | たまねぎ、にんじん<br>みかん缶、バナナ<br>パイン缶、もも缶<br>にんにく、しょうが<br>グリンピース                     | 牛乳<br>お菓子  |
| 10<br>・<br>24<br>(金) | 白飯<br>タラのみそマヨ焼き<br>じゃが芋のごま酢あえ<br>だぶ汁                          | 米、じゃがいも<br>さといも、ごま油<br>マヨネーズ<br>油、砂糖 | たら、厚揚げ<br>鶏肉、みそ<br>ごま           | きゅうり、たまねぎ<br>れんこん、ごぼう<br>そらめ、にんじん<br>ねぎ                                      | 牛乳<br>こいのぼりパイ<br>(10日)<br>お茶<br>いちごプリン風<br>(24日) |
| 13<br>・<br>27<br>(月) | 白飯<br>豚肉の梅しょうが焼き<br>きゅうりの酢の物<br>かぼちゃのみそ汁                      | 米、砂糖<br>油、ふ                          | 豚肉、みそ<br>わかめ                    | たまねぎ、きゅうり<br>かぼちゃ、えのきだけ<br>にんじん、ピーマン<br>うめ干し、ねぎ<br>しょうが                      | 牛乳<br>お菓子  |
| 14<br>・<br>28<br>(火) | 白飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ほうれん草の<br>きのこあえ<br>豆腐のすまし汁                | 米、砂糖                                 | さけ、絹ごし豆腐<br>みそ、わかめ<br>かつお節      | こまつな、えのきだけ<br>キャベツ、レモン<br>ほうれんそう<br>しめじ、たまねぎ<br>にんじん、ねぎ                      | お茶<br>黒ごまわらび餅<br>(14日)<br>牛乳<br>若草蒸しパン<br>(28日)  |
| 15<br>・<br>29<br>(水) | 白飯<br>牛肉とたけのこの<br>炒め物<br>千草あえ<br>じゃが芋の白みそ汁                    | 米、油、砂糖<br>じゃがいも                      | 牛肉<br>白みそ、ハム<br>油揚げ             | たまねぎ、しょうが<br>たけのこ、もやし<br>こまつな、にんじん<br>しめじ、しいたけ<br>えのきだけ、ねぎ<br>ほうれんそう<br>いんげん | 牛乳<br>お菓子  |
| 16<br>・<br>30<br>(木) | 白飯<br>さわらの玉ねぎソース<br>かぼちゃのナムル<br>さやえんどうのみそ汁                    | 米、油、小麦粉<br>砂糖、ごま油                    | さわら、油揚げ<br>みそ、ごま                | もやし、そらめ<br>さやえんどう<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>にんじん                                    | 牛乳<br>お菓子  |
| 17<br>(金)            | 白飯<br>松風焼き<br>大根の甘酢あえ<br>小松菜のすまし汁                             | 米、砂糖<br>パン粉、ごま油<br>油                 | 鶏ひき肉、豆乳<br>木綿豆腐、みそ<br>ごま、あおのり   | だいこん、こまつな<br>たまねぎ、にんじん<br>えのきだけ、ねぎ<br>しょうが                                   | 牛乳<br>クレープ                                       |
| 20<br>(月)            | 白飯<br>鶏肉の赤みそ焼き<br>わかめの中華サラダ<br>チンゲン菜のスープ                      | 米、砂糖、ごま油                             | 鶏肉、ハム<br>ごま、赤みそ<br>わかめ          | チンゲンサイ<br>もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ   | 牛乳<br>お菓子  |
| 31<br>(金)            | 完全給食<br>えんどう豆の<br>じゃこごはん<br>コロッケ<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ | じゃがいも、米<br>パン粉、小麦粉<br>油、ごま油          | ハム、しらす干し<br>えんどう<br>合びき肉<br>わかめ | もも缶、たまねぎ<br>キャベツ<br>みかん缶<br>にんじん<br>きゅうり<br>コーン                              | お茶<br>ゼリー  |

✿ 10日・24日の「だぶ汁」は、根菜と厚揚げを入れた佐賀県の郷土汁です。  
汁がだぶだぶとしている事から名前がつきました。

✿ 15日・29日の「千草あえ」は、いろいろな食材を混ぜて和えたもの。  
「千草」は「たくさんの」という意味があります。

✿ 17日の「松風焼き」は、表面にごまと青のりを散らして焼いた鶏ひき肉料理です。  
✿ 31日の「ミモザサラダ」は、コーンをミモザの黄色い小花に見立てたサラダです。