

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい					
		特別献立 しゅしょく	しゅざい ふくさい しるもの／にもの デザートなど	おちこに体をつくるものとなる赤の食品 たんぱくしつ 1ぐん 　 むぎしつ 2ぐん		おちこに体の調子を整えるものとなる緑の食品 ビタミン・むぎしつ 3ぐん・4ぐん		おちこにエネルギーのもとになる黄色の食品 たんずいかぶつ 5ぐん 　 しつ 6ぐん	
				魚、肉、卵 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜、その他の野菜、きのこ、果物		米、パン、めん いも、さとう	油脂類、種実類
1	水	ごはん	ビビンバ（やきにく） ビビンバ（ナムル） はるさめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう◎	にんにく　しょうが　たまねぎ　たけのこ はくさい　こんにゃく　にら　ほうれんそう もやし　にんじん　ほししいたけ　ねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	
2	木	コッペパン◎	アジのトマトソースがけ■ シャキシャキサラダ ABCスープ	アジ■ ウインナー	ぎゅうにゅう◎	にんにく　たまねぎ　トマト　れんこん コーン　みずな　にんじん　キャベツ しめじ	コッペパン◎ でんぷん　さとう ABCマカロニ	ごまドレッシング あぶら	
3	金	十五夜献立 さつまいもごはん	あつあげのごまだれがけ きざみづけ おつきみだんごじる じゅうごやゼリー◆	あつあげ	ぎゅうにゅう◎	キャベツ　きゅうり　たくあん　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ	ごはん　さとう さつまいも　でんぷん しらたまだんご じゅうごやゼリー◆	あぶら ごま	
6	月	振替休業日							
7	火	しよくパン◎	チキンカツ フレンチサラダ ポテトスープ スライスチーズ◎	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう◎ チーズ◎	キャベツ　コーン　にんじん　たまねぎ しめじ　パセリこ	しよくパン◎ パンこ　こむぎこ さとう　じゃがいも	あぶら	
8	水	ごはん	イカとこうやどうふのチリソースがらめ※ ビーンズサラダ たまねぎとわかめのみそしる	イカ※　みそ こうやどうふ だいす	ぎゅうにゅう◎ わかめ	にんにく　しょうが　だいこん　にんじん たまねぎ　もやし　ねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら あおじそドレッシング	
9	木	コッペパン◎	とりにくのマスタードやき◆ はなやさいサラダ クリームスープ◎	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう◎	ブロッコリー　カリフラワー　あかパプリカ にんじん　たまねぎ　はくさい　コーン しめじ	コッペパン◎ さとう こめこ	あぶら バター◎ なまクリーム◎	
10	金	目の愛護デー献立 ごはん	たまごやき★ ほうれんそうのおひたし すきやきふう ブルーベリーゼリー◆	たまご★ やきどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	ほうれんそう　もやし　こんにゃく にんじん　はくさい　たけのこ　ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう すきやきふ ブルーベリーゼリー◆		
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん	ワカサギのフリッター■● はりはりあえ エビととうふのうまに※	ワカサギ■● エビ※ とうふ	ぎゅうにゅう◎	きりほしだいこん　こまつな　キャベツ しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ ほししいたけ　たけのこ　ねぎ	ごはん　こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
15	水	ごはん	あげギョウザ2こ ピリからもやし やさいラーメン■	ぶたにく なると■	ぎゅうにゅう◎	もやし　にんじん　にら　にんにく　しょうが ほししいたけ　キャベツ　コーン　ねぎ	ごはん　さとう ちゅうかめん ギョウザのかわ	あぶら ごまあぶら	
16	木	チーズ コッペパン◎	ウインナー2ほん さつまいもサラダ トマトとたまごのスープ★ りんごヨーグルト◎◆	ウインナー しろいんげんまめ ベーコン　とうふ たまご★	ぎゅうにゅう◎ りんごヨーグルト◎	ブロッコリー　たまねぎ　コーン にんじん　トマト　パセリこ	チーズコッペパン◎ さつまいも でんぷん	たまごなしマヨネーズ	
17	金	なかよし遠足　給食なし							
20	月	ごはん	とりにくのこうみやき あおなびたし くだくさんじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう◎ わかめ	にんにく　こまつな　もやし　だいこん にんじん　はくさい　ねぎ	ごはん さといも		
21	火	ミニコッペパン◎	たまごのベーコンまき★◎ コールスローサラダ わふうペンネ	たまご★ ベーコン◎ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	キャベツ　にんじん　きゅうり　にんにく たまねぎ　しめじ　ブロッコリー	ミニコッペパン◎ さとう ペンネ	あぶら	
22	水	ごはん	すりみあげ■ かぶのいろとり だいこんのみそしる	すりみ■ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう◎ ひじき	たまねぎ　コーン　かぶ　かぶのは きゅうり　だいこん　にんじん　えのきだけ ねぎ	ごはん　さとう こむぎこ　でんぷん	あぶら	
23	木	コッペパン◎	ボークチャップ コーンポテト フルーツポンチ◆	ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	たまねぎ　しめじ　しょうが　にんにく ピーマン　コーン　ももかん◆　みかんかん◆ パインかん◆　バナナ◆	コッペパン◎　さとう じゃがいも　サイダー カクテルゼリー◆	あぶら	
24	金	むぎごはん	キピナゴのクリスマスビーあげ■●2び かいそうサラダ ボークカレー	キピナゴ■● ぶたにく	ぎゅうにゅう◎ わかめ　くきわかめ かんてん　つのまた	キャベツ　きゅうり　にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん	ごはん　むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
27	月	ごはん	とりにくのからあげ チャプチェ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう◎ わかめ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ ほししいたけ　にら　コーン　もやし ねぎ	ごはん　さとう はるさめ　でんぷん	あぶら ごまあぶら	
28	火	ごはん	ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ ニうたまじる★	ぶたにく たまご★ みそ	ぎゅうにゅう◎	しょうが　たまねぎ　ブロッコリー　キャベツ にんじん　しめじ　にら	ごはん　さとう マカロニ ごまドレッシング	あぶら	
29	水	ごはん	あかうおのたれづけ■ ゆかりあえ けんちんじる	あかうお■ とうふ	ぎゅうにゅう◎	しょうが　はくさい　きゅうり　しそ だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく ねぎ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
30	木	ハロウィン献立 コッペパン◎	かぼちゃがたハンバーグ グリーンサラダ かぼちゃのポターージュ◎ ハロウィンデザート	とりにく　ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう◎	キャベツ　ブロッコリー　きゅうり　にんじん かぼちゃ　たまねぎ	コッペパン◎ さとう　こめこ ハロウィンデザート	あぶら バター◎ なまクリーム◎	
31	金	射水市20周年 記念献立 いみずのませごはん	ムズムズくんコロッケ こまつなのコーンあえ すましじる■	とりにく あかまきかまぼこ■ とうふ	ぎゅうにゅう◎	しょうが　にんじん　えだまめ　たけのこ たまねぎ　こまつな　キャベツ　コーン みずな　ねぎ　えのきだけ	ごはん　さとう パンこ じゃがいも	あぶら	

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。

卵・卵製品・・・★ 牛乳・乳製品・・・◎ エビ・カニ・イカ・・・※
魚類・・・■ 魚卵・・・● くだもの・・・◆

(注1) 調味料・油・出汁には印を付けていません。
(注2) パンには、乳(脱脂粉乳)が含まれています。

献立は、都合により変更する場合があります。