

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	雑穀ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 パイナップル スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ・ロースハム・スキムミルク・プレーンヨーグルト	精白米・雑穀・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・鶏がらだしの素	パイナップル・にんじん・青ねぎ・にんにく(生)・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・しめじ・もも缶・みかん缶・バナナ
2	水	ロールパン マカロニグラタン サラダ菜 かき玉汁	牛乳 野菜スティック 豆乳 大学いも	牛乳・鶏肉・ベーコン・スキムミルク・粉チーズ・鶏卵・調整豆乳	ロールパン・マカロニ(乾)・マーガリン・小麦粉(薄力粉)・鶏がらだしの素・パン粉・片栗粉・さつまいも・植物油・砂糖(三温糖)・黒ごま	きゅうり・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・サラダ菜・もやし・ほうれんそう(生)
3	木	麦ごはん 煮魚 ゆでいんげん のっぺい汁	牛乳 バナナ スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・白身魚・鶏肉・煮干・スキムミルク・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・さといも・こんにやく・片栗粉・米粉・植物油	バナナ・しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ
4	金	麦ごはん 鶏のマリネ焼き 焼かぼちゃ 野菜スープ	牛乳 せんべい スキムミルク 小松菜とブルーのマフィン	牛乳・鶏肉・豚肉・スキムミルク・豆乳	せんべい・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・マーガリン・じゃがいも・鶏がらだしの素・ホットケーキミックス	たまねぎ・しょうが・かぼちゃ・キャベツ・にんじん・セロリ・パセリ・こまつな
5	土	焼きそば ヨーグルト	豆乳 オレンジ ビスケット	調整豆乳・豚肉・いか・かまぼこ・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・植物油・ビスケット	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ
7	月	麦ごはん 魚の天火焼き レタス 白菜とベーコンのスープ	牛乳 なし 豆乳 ツナと野菜のチヂミ	牛乳・白身魚・粉チーズ・ベーコン・調整豆乳・まぐろ油漬(缶詰)・かつお節	精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・コンソメ・植物油・鶏がらだしの素・ごま油	なし・たまねぎ・トマト・にんにく(生)・パセリ・トマトケチャップ・レタス・はくさい・にんじん・キャベツ・にら
8	火	麦ごはん 清汁 厚揚げのきのこあん 柿なます	牛乳 みかん スキムミルク バスプーサ	牛乳・煮干・厚揚げ・豚ひき肉・赤色辛みそ・スキムミルク・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・麦・植物油・中華スープの素・片栗粉・ごま油・すりごま・砂糖(三温糖)・小麦粉(薄力粉)・マーガリン	みかん・たまねぎ・生しいたけ・青ねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・乾しいたけ・しょうが・にんにく(生)・グリーンピース・かぶ・かき・レモン果汁
9	水	ロールパン 鶏肉と南瓜のクリームシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳 バナナ スキムミルク なし クラッカー	牛乳・鶏肉・スキムミルク・かまぼこ・芽ひじき(乾)	ロールパン・植物油・鶏がらだしの素・マーガリン・小麦粉(薄力粉)・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・すりごま・クラッカー	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり・なし
10	木	さといもごはん 魚のチーズフライ サラダ菜 だいこんのみそ汁	牛乳 りんご スキムミルク オレンジゼリー	牛乳・鶏肉・油揚げ・白身魚・粉チーズ・鶏卵・塩わかめ・煮干・スキムミルク・米みそ・粉寒天	精白米・麦・さといも・小麦粉(薄力粉)・パン粉・植物油・オレンジジュース・砂糖(三温糖)	りんご・ごぼう・にんじん・サラダ菜・だいこん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・みかん缶
11	金	麦ごはん 流し卵汁 はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳 野菜スティック スキムミルク りんごのトースト	牛乳・鶏卵・昆布・かつお節・豚ひき肉・絹ごし豆腐・米みそ・スキムミルク	精白米・麦・片栗粉・緑豆はるさめ・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・すりごま・食パン(サンドイッチ用)・マーガリン	きゅうり・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょうが・しめじ・みつば・りんご
12	土	カレーうどん なし	豆乳 もも缶 牛乳(以上児) 豆乳(未満児) せんべい	調整豆乳・豚肉・スキムミルク	うどん・植物油・カレールウ・鶏がらだしの素・せんべい	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマトピューレ・なし
16	水	雑穀ごはん そうめんのみそ汁 鶏肉と里芋のうま煮 わかめの酢の物	牛乳 チーズ スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・煮干・米みそ・鶏肉・まぐろ油漬缶詰・塩わかめ・かつお節・スキムミルク・きな粉・豆乳	精白米・雑穀・そうめん(乾)・さといも(冷凍)・植物油・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス	青ねぎ・乾しいたけ・にんじん・さやいんげん・だいこん・干しぶどう
17	木	桜エビとねぎの混ぜごはん チキンカツ さつまいもとチーズのサラダ コンソメスープ パイナップルゼリー	牛乳 バナナ スキムミルク チーズケーキ	牛乳・さくらえび素干し・昆布・鶏肉・鶏卵・ロースハム・プロセスチーズ・木綿豆腐・粉寒天・スキムミルク	精白米・麦・小麦粉(薄力粉)・パン粉・植物油・さつまいも・マヨネーズ・鶏がらだしの素・砂糖(三温糖)・チーズケーキ	バナナ・根深ねぎ・きゅうり・レモン果汁・たまねぎ・にんじん・パセリ・パイナップルジュース
21	月	麦ごはん 魚のかば焼き れんこんとエビのサラダ 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 なし 豆乳 あずきクッキー	牛乳・白身魚・米みそ・むきえび・木綿豆腐・かつお節・昆布・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・すりごま・ゆであずき(缶詰)・上新粉・植物油	なし・しょうが・レタス・れんこん・にんじん・きゅうり・こまつな・たまねぎ・えのきたけ
25	金	麦ごはん 鶏シウマイ 納豆和え わかめスープ	牛乳 野菜スティック スキムミルク りんごのトースト	牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・挽きわり納豆・しらす干し・かつお節・塩わかめ・スキムミルク	精白米・麦・しゅうまいの皮・砂糖(三温糖)・片栗粉・ごま油・植物油・鶏がらだしの素・食パン(サンドイッチ用)・マーガリン	きゅうり・しょうが・グリーンピース・ほうれんそう(生)・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご
31	木	ハロウィンをほろごはん 魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー かぼちゃのポタージュスープ	牛乳 バナナ スキムミルク ハロウィンクッキー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・白身魚・スキムミルク	精白米・麦・砂糖(三温糖)・片栗粉・植物油(揚げ吸油分)・鶏がらだしの素・小麦粉(薄力粉)・上白糖・マーガリン	バナナ・きぬさや・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・コーン・ホール(缶詰)・ブロッコリー・かぼちゃ・パセリ

今月の宗像産

☆お知らせ☆

今月は17・21・25・31日に宗像産の野菜をたくさん取り入れた献立をたてました。季節の野菜を食材にたくさん取り入れてみました。

- ラッキーデー・・・15日
- 誕生会・・・17日
- 行事食・・・31日(ハロウィン給食)
- 郷土料理・・・3日のっぺい汁(新潟県)