

除去する食品を○で囲む

| 21回 日 曜 | 献立名 | ○代 ▲× | 主な材料とその働き | | | | | | 食前 確認 |
|------------|-----------------|----------|---------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|-------------|----------|
| | | | 赤 体をつくる | | 緑 体の調子を整える | | 黄 体を動かすエネルギーになる | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海産 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 毎日 | 牛乳 豆乳 | | | | | | | | |
| 2月 | 麦ご飯 | | | | | | 米 麦 | | |
| | 米粉ハヤシライス | | 豚肉 鶏レバー | にんじん トマト | 玉ねぎ にんにく | じゃがいも 砂糖 | | | |
| | 鶏肉のハーブマヨネーズ焼き | | 鶏肉 | | | | 卵なしマヨネーズ | | |
| | キャベツサラダ | | まぐろ | | キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし | | イタリアンドレッシング | | |
| 3火 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | さばのカレーしょうゆ焼き | | さば | | | | | | |
| | ひじきと大豆の炒め煮 | | 大豆 ちくわ | ひじき | にんじん | 枝豆 | 砂糖 | 菜種油 | |
| | 大根と厚揚げのそぼろみそ煮 | | 鶏肉 生揚げ みそ さつま揚げ | にんじん | しょうが 大根 こんにゃく | | 砂糖 | | |
| 4水 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | 小えびと大豆の甘辛 | | えび 大豆 | | | でんぶん 砂糖 | 米油 ごま | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | | 鶏肉 さつま揚げ | にんじん | しょうが 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく | じゃがいも 砂糖 でんぶん | | | |
| | キャベツのゆかりあえ | | | しそ | キャベツ | | | | |
| 5木 | 小型ロールパン | | | | | パン | | | |
| | かみかみ焼きそば | | 豚肉 いか ちくわ かつお節 | にんじん こまつな | 切干し大根 キャベツ | やきそばめん | 菜種油 | | |
| | 厚焼き卵 | | 卵 | | | 砂糖 | | | |
| | フルーツのヨーグルトあえ | | | ヨーグルト | 黄桃 バインアップル | 砂糖 | | | |
| 6金 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | たこじゃがいもの唐揚げ | | たこ | | | じゃがいも でんぶん 米粉 | 米油 | | |
| | 野菜とささみのあえもの | | 鶏肉 | にんじん こまつな | キャベツ とうもろこし | 砂糖 | | | |
| 9月 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | 中華飯 | | 豚肉 うずら卵 | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ 白菜 たけのこ しめじ しょうが | 砂糖 でんぶん | ごま油 | | |
| | しゅうまい | | 豚肉 | | 玉ねぎ | 小麦粉 パン粉 でんぶん | | | |
| | 切り干し大根のごま酢あえ | | 鶏肉 | にんじん | 切干し大根 きゅうり とうもろこし | | ごま | | |
| 10火 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | さわらのしょうゆマヨネーズ焼き | | さわら | | | | 卵なしマヨネーズ | | |
| | 凍り豆腐の卵とし煮 | | 卵 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ | 砂糖 でんぶん | | | |
| 11水 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | ハンバーグのおろしだれかけ | | 鶏肉 豚肉 | | 玉ねぎ 大根 | 砂糖 | | | |
| | 卵の花のいり煮 | | おから ちくわ | にんじん | 枝豆 とうもろこし | 砂糖 | | | |
| | さつま汁 | | 鶏肉 油揚げ みそ | にんじん ねぎ | ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ | さつまいも | | | |
| 12木 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | | |
| | 米粉ミートソース | | 豚肉 鶏レバー | にんじん トマト | にんにく 玉ねぎ エリンギ | 砂糖 | | | |
| | 夏野菜のマリネサラダ | | ハム | 赤ピーマン ピーマン にんじん | とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 枝豆 | | イタリアンドレッシング | | |
| 13金 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | あじフライのレモンソースかけ | | あじ | | レモン | パン粉 小麦粉 砂糖 | 米油 | | |
| | 海藻サラダ | | 鶏肉 | わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし | | 中華ドレッシング | |
| | ピリ辛汁 | | 豚肉 豆腐 油揚げ | にんじん ねぎ | 大根 えのきたけ ねぎ 白菜キムチ | | | | |
| 16月 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | 米粉カレーライス | | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ にんにく | じゃがいも | | |
| | ツナサラダ | | まぐろ | にんじん | きゅうり キャベツ | | イタリアンドレッシング | | |
| | きなこ揚げパン | | きな粉 | | | パン 砂糖 | 米油 | | |
| 17火 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | けんちんしのだごまだれかけ | | 油揚げ 豆腐 すけとうだら | ひじき | にんじん | でんぶん 砂糖 | ごま | | |
| | 野菜のおかかあえ | | かつお節 | こまつな にんじん | キャベツ | 砂糖 | | | |
| | 豚汁 | | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | にんじん ねぎ | 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ | | | | |
| 18水 | ミルクロールパン | | | | | パン | | | |
| | ボークビーンズ | | 大豆 豚肉 | にんじん トマト | 玉ねぎ エリンギ にんにく | じゃがいも 砂糖 | | | |
| | ごぼうのペペロンチーノ風 | | ウインナー | | ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし にんにく | | 菜種油 | | |
| 19木 | フルーツポンチ | | | | | 黄桃 バインアップル | 砂糖 | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | めひかりフライの香味だれかけ | | めひかり | | | パン粉 小麦粉 砂糖 | 米油 | | |
| | 和風ポテトサラダ | | まぐろ かつお節 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | じゃがいも 砂糖 | 卵なしマヨネーズ | | |
| 20金 | とうがんとみつばのかきたま汁 | | 豚肉 卵 かまぼこ | にんじん みつば | | 干しいたけ とうがん | でんぶん | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | 鶏肉の塩こうじ焼き | | 鶏肉 | | | | | | |
| 20金 | 肉じゃが | | 豚肉 さつま揚げ | にんじん | 玉ねぎ こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | | | |
| | 野菜のしそじきあえ | | | ひじき | にんじん | キャベツ | 砂糖 | | |

○:給食を食べる 代:代わりのものを家から持参する ▲:センターからの除去食を食べる ×無配膳

除去する食品を○で囲む

| 21回 日 曜 | 献 立 名 | ○ 代 ▲ × | 主な材料とその働き | | | | | | 食前 確認 |
|------------|------------------|------------|-----------------------|--------------------|-------------|-----------------------|---------------------|-------------|----------|
| | | | 赤 体をつくる | | 緑 体の調子を整える | | 黄 体を動かすエネルギーになる | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 23 月 | 麦ご飯 | | | | | | 米 麦 | | |
| | ビビンバ(肉・卵) | | 豚肉 鶏レバー みそ 卵 | | | にんにく しょうが | 砂糖 | | |
| | ビビンバ(野菜) | | | にんじん こまつな | もやし | | 砂糖 | ごま | |
| | 韓国風豆乳なべ | | 豚肉 豆腐 豆乳 みそ | | にんじん にら | 大根 玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ | | | |
| 24 火 | ご飯 | | | | | | 米 | | |
| | 蒸し鶏のごまみそかけ | | 鶏肉 みそ | | | | 砂糖 でんぷん | ごま | |
| | 豚肉と大根の煮物 | | 豚肉 生揚げ さつま揚げ | | にんじん | 大根 しめじ しょうが | 砂糖 | | |
| | 五目きんぴら | | 豚肉 | | にんじん | ごぼう こんにゃく 枝豆 | 砂糖 | ごま油 | |
| 25 水 | ご飯 | | | | | | 米 | | |
| | 和風コロッケ | | | にんじん | れんこん | パン粉 小麦粉 じゃがいも | 米油 | | |
| | 切干し大根の炒め煮 | | 鶏肉 さつま揚げ | | にんじん | 切干し大根 干しいたけ 枝豆 | 砂糖 | 菜種油 | |
| | 夏野菜のみそ汁 | | 豚肉 油揚げ みそ | | にんじん かぼちゃ | 玉ねぎ なす | | | |
| 26 木 | ソフトめん | | | | | | ソフトめん | | |
| | 米粉カレーソース | | 鶏肉 牛乳 | にんじん | | にんにく 玉ねぎ エリンギ | | | |
| | オムレツのトマトソースかけ | | 卵 | | トマト | 玉ねぎ | 砂糖 | | |
| | 豆まめサラダ | | 鶏肉 大豆 | | | 枝豆 きゅうり キャベツ | | ごまドレッシング | |
| 27 金 | ご飯 | | | | | | 米 | | |
| | マーボー豆腐 | | 豆腐 豚肉 鶏レバー みそ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく | 砂糖 でんぷん | ごま油 | |
| | チンジャオロースー | | 豚肉 | | ピーマン 赤ピーマン | たけのこ にんにく | 砂糖 でんぷん | ごま油 | |
| | パインアップルのシロップ煮 | | | | | パインアップル | 砂糖 | | |
| 30 月 | ご飯 | | | | | | 米 | | |
| | ハンバーグのケチャップソースかけ | | 鶏肉 豚肉 | | | 玉ねぎ | | | |
| | マカロニサラダ | | ハム | | にんじん | 玉ねぎ きゅうり とうもろこし | マカロニ 砂糖 | 卵なしマヨネーズ | |
| | 呉汁 | | 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ | | にんじん こまつな | 大根 しめじ | | | |