

日 よ 曜	こん だて めい 献 立 名	しよく ひん めい 食 品 名					
		エネルギーになる食品(き)		からだづく しよくひん 体を作る食品(あか)		からだ ちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	た その他のビタミンが多い
1 (月)	むぎ しょうがふうみや 麦ごはん さばの生姜風味焼き きりぼしだいこん ふくに いそか 切干大根の含め煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きりぼしだいこん いとこんにやく
2 (火)	ぶたにくどんぶり むぎ 豚肉丼(麦ごはん) じゃがいものみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ いとこんにやく
8 (月)	むぎ なんぶや 麦ごはん さわらの南部焼き こまくめ ぎゅうにゅう 五目豆 おひたし 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さわら だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	こんにやく ごぼう もやし ほししいたけ
9 (火)	きんさい むぎ しろ しる 山菜ずし(麦ごはん) 白みそ汁 かしわもち 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ふき ほししいたけ たけのこ たまねぎ
10 (水)	ちや こ あ げんりょう お茶ときな粉の揚げパン(減量ロールパン) とりなんぼうどん あますづけ ぎゅうにゅう キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いせちや	たまねぎ キャベツ
11 (木)	むぎ とうふ 麦ごはん 豆腐のみそかけ にく に 肉じゃがのうま煮 しそとごまのふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ みえんどう	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
12 (金)	こめこい 米粉入りパン あじのムニエル はる に ぎゅうにゅう 春キャベツのクリーム煮 牛乳	こめこいりパン こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	あじ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ
15 (月)	むぎ とうふ 麦ごはん ごぼうのドライカレー こまつな き ほ だいこん 小松菜と切り干し大根のサラダ 牛乳	こめ おおむぎ こめこ	しよくぶつゆ マネズ"ふうト"レッシング	ぎゅうにく ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが セロリー コーン たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん
16 (火)	むぎ ほっほうさい 麦ごはん 八宝菜 フライドポテト ひじきのり 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ
17 (水)	ロールパン あつあ 厚揚げのグラタン しんたま ぎゅうにゅう 新玉ねぎのスープ 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく ぶたレバーチップ あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
18 (木)	むぎ ジャンバラヤ(麦ごはん) とうふ 豆腐スープ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ	オリーブゆ しよくぶつゆ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく セロリー たまねぎ
19 (金)	ロールパン かつおのアングレーズ やさい ぎゅうにゅう 野菜スープ 牛乳	ロールパン でんぶん パンこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
22 (月)	むぎ 麦ごはん ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう トック	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
23 (火)	むぎ いそか あ 麦ごはん いかの磯香揚げ こうやどうふ にも 高野豆腐の煮物 おかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	いか とりにく こうやどうふ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ いとこんにやく
24 (水)	げんりょう 減量ロールパン ツナのクリームスパゲッティ だいず ぎゅうにゅう 大豆サラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ こめこ さとう	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	セロリー にんにく たまねぎ しめじ キャベツ
25 (木)	むぎ や 麦ごはん 焼きししゃも あつあ つけ ぎゅうにゅう 厚揚げのみそいため つぼ漬 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく つぼづけ
26 (金)	こくとう 黒糖パン さけのトマトソース しる まめ ぎゅうにゅう 白いんげん豆のスープ 牛乳	こくとうパン こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマトに にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
27 (土)	むぎ 麦ごはん ポークカレー ふくじんづけ ぎゅうにゅう 福神漬 ぶどうゼリー 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ぶどうゼリー	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ふくじんづけ
30 (火)	むぎ しる や 麦ごはん さわらの白みそ焼き い に ひじきの炒り煮 こまつな ぎゅうにゅう 小松菜とキャベツのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さわら しろみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう いとこんにやく キャベツ
31 (水)	ロールパン いかのレモン風味 ポトフ いちごジャム 牛乳	ロールパン でんぶん じゃがいも いちごジャム	しよくぶつゆ	いか ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップえんどう	レモン たまねぎ キャベツ

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。