

日 よ 日 (曜)	こ ん だ て め い 献 立 名	食 品 名					
		エネルギーになる食品(き)		からだつく食品(あか)		からだちやうしととの食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しばうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
1 (木)	小麦ごはん さけの塩焼き たたきごぼう 厚揚げのみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	さけ あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ
2 (金)	米粉入りパン 豆乳チャウダー ツナサラダ 牛乳	こめこいりパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく とうにゅう まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり
5 (月)	小麦ごはん さばのみそ焼き ひじきの炒り煮 さやいんげんのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さば あわせみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう いとこんにやく キャベツ
6 (火)	小麦ごはん いかのかりん揚げ 一揆みそのみそ汁 キャベツのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ
7 (水)	セルフフランクドック 青菜のスープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも		フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ
8 (木)	小麦ごはん マーボー豆腐 春雨の中華サラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし
9 (金)	ロールパン さわらのハーブグリル リヨネーズポテト アスパラガスのサラダ 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも さとう	オリーブゆ しよくぶつゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ
12 (月)	小麦ごはん カレー コーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	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 キャベツ きゅうり コーン
13 (火)	小麦ごはん さけの生姜焼き 豚肉と野菜の炒め物 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが いとこんにやく たまねぎ キャベツ ほししいたけ
14 (水)	黒糖パン 津ギョウザ 春雨スープ 牛乳	こくとうパン ぎょうぎのかわ でんぶん はるさめ	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
15 (木)	小麦ごはん とりにく あつあもの おかかあえ ひじきふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく あつあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう こんにやく ほししいたけ もやし
16 (金)	減量ロールパン やきそば 伊勢茶入りシュガービーンズ 牛乳	ロールパン やきそばめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく かつおぶしけずり だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん いせちや	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
19 (月)	小麦ごはん とりごぼう みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	とりにく あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし
20 (火)	小麦ごはん ビビンバ 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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
21 (水)	ロールパン トマトチリビーンズ フレンチサラダ 牛乳	ロールパン さとう	しよくぶつゆ	ウインナー きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	セロリー にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり
22 (木)	小麦ごはん ひやっこ 肉じゃがのカレー煮 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
23 (金)	ロールパン サーモンフライ ジュリアンスープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
26 (月)	小麦ごはん とりのさっぱり煮 五目きんぴら きゅうりの浅漬け 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう いとこんにやく きゅうり
27 (火)	小麦ごはん さわらの照り焼き 大豆みそ 五目汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	さわら だいず あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが たまねぎ もやし
28 (水)	減量ロールパン イタリアンスパゲッティ 茗わかめのサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
29 (木)	小麦ごはん かつおの竜田揚げ すまし汁 もやしとチンゲンサイの梅あえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ	かつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが しめじ もやし ねりうめ
30 (金)	米粉入りパン あじのカレームニエル ジャーマンポテト コールスロー 牛乳	こめこいりパン こめこ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	あじ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	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。