

ひづけ 目付 曜	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)			こんげつ しゅん 今月の旬	
		おもに 体をつくる もとになる食品(あか)		おもに 体の調子を整える もとになる食品(みどり)		おもに エネルギーのもとになる食品(きいろ)
		たんぱく質が多い(1群)	むきしつ おおぐん 無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群)		その他のビタミンが多い(4群)
(水)	11	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん
	米粉のチキンカレー	とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こめこ あぶら	
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ くきわかめ		セロリ だいこん	でんぶん さとう あぶら	
(木)	12	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	だいこん
	サワラのムニエル バーベキューソースかけ	サワラ	ねぎ	しょうが にんにく	こめこ さとう あぶら	
	ポトフ 粉ふきいも	とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	じゃがいも	
(金)	13	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	イワシのから揚げ	イワシ		しょうが	でんぶん あぶら	
	おからの炒り煮 キャベツともやし のしそあえ	とりにく おから	にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにやく	さとう あぶら	
(月)	16	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	回鍋肉	ぶたにく あかみそ	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら	
	春雨スープ	とりにく やきどうふ	ねぎ	もやし	はるさめ あぶら	
(火)	17	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	
	ホキのクリーム煮	ホキ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ しょうが	じゃがいも こめこ あぶら	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		ごぼう こんにやく	さとう	
(水)	18	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん さつまいも
	焼きシヤモ	シヤモ				
	豚汁 もやしと小松菜のおかかあえ	ぶたにく あかみそ かつおぶし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく	さつまいも あぶら	
(木)	19	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	チンゲンサイ
	イカとうずら卵のグラタン	イカ うずらたまご チーズ		たまねぎ しめじ	こめこ あぶら	
	チンゲンサイのスープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも あぶら	
(金)	20	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい チンゲンサイ
	サバの塩焼き	サバ				
	かきたま汁 白菜とチンゲンサイのあえもの	とうふ たまご	ねぎ	たまねぎ えのきだけ	でんぶん	
(月)	23	牛乳	ぎゅうにゅう			
	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん	ごぼう	こめ おおむぎ あぶら	
	白みそ汁 金時豆の甘煮	しろみそ きんときまめ	こまつな ねぎ	たまねぎ もやし	じゃがいも さとう	
(火)	24	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン	みかん
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん でんぶん さとう あぶら	
	白菜と小松菜のごまあえ 津市産みかん		こまつな	キャベツ みかん	ごま	
(水)	25	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん
	サワラの照り焼き	サワラ				
	けんちん汁 黒豆	とうふ くろまめ	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう だいこん	あぶら さとう	
(木)	26	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	だいこん はくさい
	コシーニャ風コロッケ	とりにく		たまねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら	
	冬野菜のスープ	とりにく	にんじん こまつな	だいこん はくさい	パンこ バター あぶら	
(金)	27	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ	ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら	
	伴三絲		にんじん	キャベツ もやし	はるさめ あぶら	
(月)	30	小麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん はくさい
	松風焼き	とりにく おから あかみそ	ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう ごま	
	米粉のすいとん		にんじん こまつな	だいこん はくさい	こめこ	
(火)	31	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	サバ
	サバのカレームニエル	サバ			こめこ あぶら	
	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	にんじん トマトに	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	あぶら	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。