

ひげ 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)
10 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	あおさ だいこん
	イカの あおさ揚げ	イカ あおさ			でんぷん あぶら	
	けんちん汁	とりにく とうふ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん		
11 (木)	ちいさいロールパン 牛乳 りんご	ぎゅうにゅう		りんご	ちいさいロールパン	あおさ りんご
	焼きそば	とりにく あおさ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら	
	伊勢茶のシュガービーンズ	だいず			でんぷん さとう あぶら	
12 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	サワラの照り焼き	サワラ				
	たたきごぼう 白みそ汁	ごぼう とうふ あぶらあげ しろみそ		ごぼう	さとう ごま	
15 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	だいこん
	松風焼き	とりにく あかみそ	ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう パンこ ごま	
	のっぺい汁 黒豆	くろまめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく	でんぷん さとう	
16 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう			ロールパン	さつまいも だいこん
	さつまいもとチーズのコロッケ	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ	さつまいも あぶら こむぎこ パンこ	
	添キャベツ 冬野菜のスープ	とりにく とうふ	にんじん ねぎ	だいこん	あぶら	
17 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	サケの白みそ焼き	サケ しろみそ			さとう	
	五目きんぴら キャベツともやしの おかかあえ	とりにく かつおぶし	にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく キャベツ もやし	さとう あぶら	
18 (水)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう			こくとうパン	さつまいも はくさい
	サワラのムニエル トマトソースかけ	サワラ			こむぎこ さとう あぶら	
	さつまいものバター煮 白菜スープ	とりにく とうふ	ねぎ	はくさい たまねぎ	さつまいも さとう バター あぶら	
19 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	シシャモの から揚げ	シシャモ			でんぷん あぶら	
	肉じゃがの うま煮 昆布の佃煮	とりにく あつあげ こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	
22 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ピビンバ	ぎゅうにゅう あかみそ	にんじん こまつな	もやし しょうが にんにく しめじ	さとう あぶら	
	卵スープ	たまご やきどうふ	ねぎ	たまねぎ	でんぷん	
23 (火)	セルフウィンナー ドッグ	ソーセージ		キャベツ	ロールパン さとう あぶら	さつまいも
	さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	さつまいも こめこ あぶら	
24 (水)	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
	イカの かりん揚げ すいとん	イカ しろみそ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん はくさい	こむぎこ	
25 (木)	小さい米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう			ちいさい こめこいりパン	あおさ
	あおさのクリームスパゲッティ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム あおさ	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ	スパゲッティ あぶら バター	
	小松菜のサラダ	こまつな	こまつな	もやし ホールコーン	さとう あぶら	
26 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	ほうれんそう
	サケの南部焼き	サケ			ごま	
	おからの炒り煮 ほうれん草ともやしの磯香あえ	とりにく おから のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ こんにゃく ほうれんそう もやし	さとう あぶら さとう	
29 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ビーフカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
30 (火)	ロールパン 牛乳 津市産みかん	ぎゅうにゅう		つしさん みかん	ロールパン	つしさん みかん
	ホタテのコーンチーズ焼き 白いんげん豆のスープ	ホタテ チーズ とりにく しろいんげんまめ	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも あぶら	
31 (水)	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 サバ
	サバの塩焼き	サバ				
	みそ汁 白菜と小松菜のごまあえ	とうふ あかみそ こまつな	にんじん ねぎ	だいこん もやし はくさい	ごま	

※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。