

日付 (曜日)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)						栄養価		今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3 (火)	セルフツナサンド(背割りロールパン・ツナサラダ) かぼちやのポタージュ 牛乳	まぐろあぶらづけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちや こまつな	たまねぎ セロリ	キャベツ	ロールパン こめこ さとう	あぶら	749 29.5	かぼちや
4 (水)	釜炊き飯 イカの青のり風味揚げ みそ汁 かんぱん 牛乳	イカ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ	もやし	こめ かんぱん でん粉	あぶら	747 31.9	
5 (木)	米粉入りパン ホキのムニエル キャベツとコーンのスープ ぶどう 牛乳	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ホールコーン ぶどう	キャベツ	こめこいりパン こめこ	あぶら	747 37.7	ぶどう
6 (金)	麦ごはん シイラのから揚げ 五目豆 とうがん汁 牛乳	シイラ とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	とうがん しょうが えのきだけ こんにやく	ごぼう	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら	850 39.2	シイラ とうがん
9 (月)	麦ごはん 米粉のカレー グリーンサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが	キャベツ セロリ にんにく	こめ おおむぎ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	777 23.6	きゅうり
10 (火)	ロールパン ジャージャーめん 豆腐スープ 牛乳	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが ほししいたけ	もやし にんにく	ロールパン ちゅうかめん ごま さとう	あぶら	778 32.1	
11 (水)	麦ごはん 焼きししやも 肉じゃがのうま煮 きゅうりの佃煮 牛乳	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ほししいたけ こんにやく	きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	804 28.8	きゅうり
12 (木)	米粉入りパン サーモンのクリーム煮 コーンサラダ 梨 牛乳	サケ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり しょうが なし	キャベツ セロリ ホールコーン	こめこいりパン こめこ じゃがいも さとう	あぶら	787 36.4	きゅうり なし
13 (金)	麦ごはん サワラの南部焼き 月見団子汁 チンゲンサイともやしのおかかあえ 牛乳	サワラ とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ごぼう こんにやく	もやし	こめ おおむぎ にこみもち	くろごま	774 35.2	
17 (火)	ロールパン(小さめ) なすのスパゲッティ 大豆サラダ いちごジャム 牛乳	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ なす セロリ にんにく	キャベツ きゅうり しょうが	ちいさいロールパン スパゲッティ さとう いちごジャム	あぶら	795 31.2	なす きゅうり
18 (水)	麦ごはん サケのしょうが風味焼き 五目きんぴら キャベツともやしのしそあえ 牛乳	サケ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	ごぼう もやし こんにやく	キャベツ しょうが	こめ おおむぎ さとう	あぶら	759 34.9	
19 (木)	ロールパン ホキのピザ焼 スコッチブロス ヨーグルト 牛乳	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ セロリ ホールコーン	たまねぎ	ロールパン じゃがいも おおむぎ	あぶら	773 38.9	
20 (金)	麦ごはん とりのから揚げ 白みそ汁 きゅうりの土佐あえ 牛乳	とりにく しろみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが	キャベツ もやし にんにく	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら	825 29.7	きゅうり
24 (火)	黒糖パン マカロニグラタン ジャーマンポテト カレースープ 牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ セロリ しょうが	キャベツ	こくとうパン マカロニ バター こめこ じゃがいも	あぶら	887 33.1	
25 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 拌三絲 牛乳	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく たけのこみずに	キャベツ しょうが	こめ おおむぎ でんぷん はるさめ さとう	あぶら	758 30.3	
26 (木)	ロールパン シイラのフライ 添えレタス ミネストローネ 牛乳	シイラ ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトみずに	キャベツ レタス セロリ にんにく	たまねぎ	ロールパン こむぎこ パンこ	あぶら	796 40.2	シイラ
27 (金)	麦ごはん サワラの白みそ焼き ひじきの炒り煮 キャベツと小松菜のごまあえ 牛乳	サワラ とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ こんにやく	ごぼう	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	761 34.2	
30 (月)	麦ごはん 酢豚 粉ふきいも 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ	しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	762 23	ピーマン

※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。