

ひつけ 日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		おもにからだをつくるものになる食品(あか)		おもにからだの調子を整えるものになる食品(みどり)		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
12 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		だいこん
	マグロの竜田揚げ	マグロ		しょうが		でんぷん	あぶら	
	けんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		あぶら	
13 (木)	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		れんこん さつまいも
	信田うどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	あぶら	
	チップスフライ				れんこん	さつまいも	あぶら	
14 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		はくさい かぶ
	サバのみそ焼き	サバ あかみそ				さとう		
	五目きんぴら	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	
	白菜とかぶのおかかあえ	かつおぶし			はくさい かぶ			
17 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう						だいこん さつまいも
	ひじきごはん	ぎゅうにく あぶらあげ ひじき		にんじん	ごぼう	こめ おおむぎ さとう あぶら		
	さつまいも汁	とりにく みさとみそ		ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ	さつまいも		
	キャベツともやしのしそあえ			しそこ	もやし			
18 (火)	米粉入りパン 牛乳 みかんジャム	ぎゅうにゅう				こめこいりパン みかんジャム		チンゲンサイ
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく	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 たまねぎ		じゃがいも こめこ あぶら		
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ	さとう		
19 (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 なばな ゆず
	イカのレモン風味	イカ			ゆず	でんぷん	あぶら	
	五目汁	とうふ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにゃく			
	菜花と白菜のごまあえ			なばな	はくさい		ごま	
20 (木)	黒糖パン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう		ヨーグルト		こくとうパン		はくさい
	マカロニグラタン	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ セロリ しょうが	マカロニ こめこ あぶら		
	白菜スープ			にんじん こまつな	はくさい	じゃがいも		
21 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		みずな はくさい
	イワシのから揚げ	イワシ			しょうが	でんぷん	あぶら	
	白菜と水菜の即席漬			みずな	はくさい		ごま	
	かきたま汁	とうふ たまご		こまつな	えのきだけ	でんぷん		
24 (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		ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	ごま	
	のっぺい汁	おから あかみそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく	でんぷん		
25 (火)	ロールパン 牛乳 津市産みかん	ぎゅうにゅう				ロールパン		だいこん つしさんみかん
	フェイスアータ	ぎゅうにく ソーセージ			たまねぎ にんにく		あぶら	
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ		だいこん	さとう	あぶら ごま	
26 (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
	サケの塩焼き	サケ						
	米粉のすいとん	あぶらあげ しろみそ		にんじん こまつな ねぎ	だいこん はくさい	こめこ		
27 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		
	コシーニャ風コロッケ	とりにく	チーズ			じゃがいも	あぶら	
	野菜スープ			にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ		あぶら	
28 (金)	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 にんにく しょうが	でんぷん さとう あぶら		
	拌三絲			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう あぶら		
31 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	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 セロリ	じゃがいも でんぷん こめこ あぶら		
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ			ごぼう こんにゃく	さとう	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。