

日 (曜)	献立名	食 品 名					
		エネルギーになる食品 (き)		体を作る食品 (あか)		体の調子を整える食品 (みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	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 (火)	麦ごはん かつおの旨辛煮 豚汁 ほうれん草ともやしの磯香あえ 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	かつお ぶたにく あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが だいごん こんにやく もやし
2 (水)	ロールパン 珍珠丸子 中華 麺入りスープ 牛乳	ロールパン でんぶん もちこめ ちゅうかめん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし
3 (木)	麦ごはん いわしの南蛮漬 ごちくまめ 五目豆 ごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	だいず とりにく	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	ねぎ にんじん ごまつな	しょうが もやし こんにやく ごぼう ほししいたけ
4 (金)	減量ロールパン スpagettiクリームソース コールスロー 牛乳	ロールパン spagetti さとう	しよくぶつゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ごまつな	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ クリームコーン
7 (月)	麦ごはん 米粉のカレー ひじきサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく しょうが セロリー ホールコーン たまねぎ キャベツ
8 (火)	麦ごはん さばの南部焼き 芋煮 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さといも さとう	くろごま しよくぶつゆ	さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく しめじ ねぶかねぎ はくさい
9 (水)	ロールパン いかフライのトマトソースかけ チンゲン菜のスープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ さとう	しよくぶつゆ	いか ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	トマトに にんじん チンゲンサイ	たまねぎ
10 (木)	まつりずし 白みそ汁 シロモチくん 牛乳	こめ おおむぎ さとう だんご		とりにく あつあげ しるみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ れんごん かんぴょう たまねぎ
11 (金)	黒糖パン さけのムニエル 大根サラダ 白菜スープ 牛乳	こくとうパン こめこ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	さけ まぐるオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいごん たまねぎ はくさい
15 (火)	チキンライス 卵スープ みかん 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ みかん
16 (水)	減量ロールパン カレーうどん さつまいもとれんごんのチップス 牛乳	ロールパン うどん でんぶん さつまいも	しよくぶつゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんごん
17 (木)	麦ごはん さわらの白みそ焼き まごもたけのきんぴら チンゲン菜と切干大根のあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	さわら しるみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが まごもたけ いとこんにやく きりぼしだいごん
18 (金)	米粉入りパン チリコンカーン ドレッシングサラダ 牛乳	こめこいりパン さとう	しよくぶつゆ	とりにく ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
21 (月)	豚肉丼 さつまいものみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう さつまいも	しよくぶつゆ	ぶたにく あわせみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ いとこんにやく
22 (火)	麦ごはん 豆腐の肉みそかけ 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	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ
23 (水)	黒糖パン まごもたけのクリーム煮 大豆サラダ 牛乳	こくとうパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ まごもたけ
24 (木)	麦ごはん 筑前煮 小松菜ともやしのごまあえ 焼きのり 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	しょうが れんごん ごぼう ほししいたけ こんにやく もやし
25 (金)	ロールパン まぐろとじゃがいものケチャップみそあえ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	ロールパン でんぶん じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	まぐろ あかみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし
28 (月)	さつまいもごはん 照り焼きチキン けんちん汁 牛乳	こめ おおむぎ さつまいも	しよくぶつゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう こんにやく だいごん
29 (火)	麦ごはん 厚揚げとうすら卵のカレーチャンブル 小松菜ともやしのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うすらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ もやし
30 (水)	ロールパン ほきのグラタン ごぼうサラダ いちごジャム 牛乳	ロールパン さとう いちごジャム	しよくぶつゆ ごまあぶら	ほき とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう サラダこんにやく
31 (木)	麦ごはん いかのレモン風味 高野豆腐とひじきの煮物 三色あえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	いか とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	レモン キャベツ いとこんにやく