

日 ようび (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしゅく 主食 ごはん・パン	こん 献	だて 立	めい 名	しゅく　　ひん　　めい 食　品　名				
						おもにエネルギーのもとになる食品（き） しよくひん		おもに体をつくるもとになる食品（あか） からだ		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり） からだ　　ちょうし　　ととの
10 (木)		ポークカレー (むぎごはん)	ふくじんづけ おちゃむしパン		こめ　おおむぎ じゃがいも こむぎこ　こめこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みすぎちゃ	しょうが　にんにく セロリー　たまねぎ ふくじんづけ
11 (金)		せきはん	さわらのてりやき キャベツともやしのしそあえ わかたけじる		こめ　もちごめ	くろごま	あずき　さわら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しそこ　にんじん	しょうが　キャベツ たけのこ　もやし えのきたけ
14 (月)		むぎごはん	はっぼうさい だいずのごまがらめ		こめ　おおむぎ さとう　でんぶん	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ　キャベツ
15 (火)		げんりょう ロールパン	スパゲッティミートソース こまつなときりぼしだいこんのサラダ		ロールパン　さと う スパゲッティ	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつ な	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ きりぼしだいこん
16 (水)		むぎごはん	さばのしおやき おからのいりに ごまあえ		こめ　おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さば　とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ こまつな	いとこんにやく ほししいたけ ごぼう　もやし
17 (木)		ビビンバ (むぎごはん)	キムチスープ ヨーグルト		こめ　おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく　あかみ そ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな　にんじ ん ねぎ	しょうが　にんにく たけのこ　もやし たまねぎ　キムチ
18 (金)		むぎごはん	かつおのたつたあげ ぶたじる ほうれんそうともやしのいそかあえ		こめ　おおむぎ でんぶん じゃがいも	しよくぶつゆ	かつお　ぶたにく あかみそ　とうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ　ほうれんそ う にんじん	しょうが　ごぼう だいこん　もやし
19 (土)		むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかふうごまだれサラダ		こめ　おおむぎ さとう　でんぶん	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく　あかみ そ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ　にんじん こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ キャベツ
22 (火)		こくとうパン	ほきのグラタン やさいスープ		こくとうパン こめこ　じゃがい も	しよくぶつゆ	ベーコン　ほき とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　しめじ キャベツ
23 (水)		むぎごはん	おこのみあげ はるだいこんのみそしる		こめ　おおむぎ こむぎこ　でんぶ ん じゃがいも	しよくぶつゆ	いか かつおぶしけずり あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう あおさ　わかめ	にんじん　ねぎ	キャベツ しょうが　だいこん
24 (木)		てまきずし (すしめし)	ツナサラダ わかめのすましじる きんときまめのあまに		こめ　おおむぎ さとう	マヨネーズふうド レッシング	まぐろオイルづけ とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう のり　わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ えのきたけ
25 (金)		むぎごはん	いわしのぴりからに はるやさいのもの おかかあえ		こめ　おおむぎ さとう	ごまあぶら	とりにく　あつあ げ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう いわし	ねぎ　にんじん ほうれんそう	にんにく　しょうが たけのこ　ふき もやし
28 (月)		むぎごはん	にくじゃがのうまに あおなとちくわのぬた あらめのつくだに		こめ　おおむぎ じゃがいも　さと う	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく　ちくわ しろみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん　わけぎ こまつな	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
30 (水)		むぎごはん	まぐろのアングレーズ ごましおキャベツ みすぎみそのみそしる		こめ　おおむぎ でんぶん　パンこ さとう　じゃがい も	しよくぶつゆ ごま	まぐろ あぶらあげ みすぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	しょうが　キャベツ たまねぎ

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。