

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・パン	献立名	食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	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)			
1 (木)		むぎごはん	いかのかりんあげ チャプチェ もやしとチンゲンサイのナムル	こめ おおむぎ こめこ でんぶん はるさめ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ たまねぎ キャベツ もやし
2 (金)		しろごはん	さんさいちらしずし しろみそしる ちまき	こめ さとう ちまき		とりにく しろみそ あつあげ	ぎゅうにゅうのり	にんじん ねぎ	ごぼう ほしいたけ たけのこ ふき たまねぎ
7 (水)		むぎごはん	やしししゃも あつあげのみそいため はるキャベツともやしのごまあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ もやし
8 (木)		むぎごはん	つぎょうざ はるさめスープ つぼづけ	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが つぼづけ もやし
9 (金)		むぎごはん	あじのいちみやき ひじきのいりに キャベツともやしのしそあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	あじ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ	ごぼう いとこんにやく キャベツ もやし
12 (月)		むぎごはん	マーボー豆腐 パンサンスウ	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ 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	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ
13 (火)		ロールパン	サーモンチャウダー フレンチサラダ みかんジャム	ロールパン じゃがいも こめこ さとう みかんジャム	しよくぶつゆ バター	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり
14 (水)		むぎごはん	ツナいりカレーコロッケ そえキャベツ やさいスープ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつ な	たまねぎ キャベツ
15 (木)		むぎごはん	さばのたつたあげ こうや豆腐のたまごとじ キャベツのいそかあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	さば とりにく こうや豆腐	ぎゅうにゅうのり	にんじん こまつ な	しょうが ほしいたけ たまねぎ いとこんにやく キャベツ
16 (金)		むぎごはん	ジャンバラヤ マカロニスープ スナップえんどうのしおゆで	こめ おおむぎ マカロニ	オリーブゆ マヨネーズふうド レッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ スナップえんどう
19 (月)		むぎごはん	とうふのみそかけ じゃがいものそぼろに こうみづけ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほしいたけ こんにやく たまねぎ キャベツ しょうが
20 (火)		おちゃとき なこのあげ パン	あおさうどん キャベツのあまずづけ	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
21 (水)		むぎごはん	あつあげとつすちたまごの ちゅうかに ちゅうかあえ ホイコーロー わかめスープ ヨーグルト	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 うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつ な	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ サラダこんにやく もやし
22 (木)		むぎごはん	さわらのなんぶやき みずぎみそのみそしる やさいのすのもの	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
23 (金)		むぎごはん	さわらのなんぶやき みずぎみそのみそしる やさいのすのもの	こめ おおむぎ さとう	くろごま	さわら とうふ みずぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし
24 (土)		むぎごはん	シーフードカレー だいずサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ベーコン いか えび だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
27 (火)		こくとうパ ン	さけのムニエル イタリアンポテト コーンとうにゅうスープ	こくとうパン こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ オリーブゆ	さけ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ クリームコーン コーン
28 (水)		むぎごはん	ハンバーグ そえキャベツ あおなのスープ	こめ おおむぎ さとう		ぶたにく ぎゅうにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが もやし
29 (木)		むぎごはん	かつおのごまソースからめ しおキャベツ カレーふうみスープ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ご ま ごまあぶら	かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ
30 (金)		たけのこご はん	たまねぎのみそしる しおこんぶキャベツ	こめ おおむぎ さとう じゃがい も		とりにく あぶらあげ あわせみそ あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	ほしいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ