

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）	
2 (月)		むぎごはん	ぶたキムチどんぶり わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ いとこんにやく キムチ ほししいたけ
3 (火)		こくとうパン	あじのムニエル ジャーマンポテト ドレッシングサラダ	こくとうパン こめこ じゃがいも さとう	しょうぶつゆ	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
4 (水)		げんりょう むぎごはん	ジャージャーめん みすぎちゃビーンズ	こめ おおむぎ さとう やきそばめん でんぶん	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな りよくちゃ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ
5 (木)		むぎごはん	さわらのてりやき ぶたにくとやさいのいためもの かきたまじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょうぶつゆ	さわら ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ
6 (金)		むぎごはん	ユーリンチー はるさめスープ	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ	しょうぶつゆ ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ もやし
9 (月)		むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき たたきごぼう すましじる	こめ おおむぎ さとう	ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ
10 (火)		ロールパン	セルフフランクドッグ (フランクドッグ・マスタードサラダ) コーンとうにゅうチャウダー	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	しょうぶつゆ	フランクフルト とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ しめじ コーン クリームコーン
11 (水)		むぎごはん	きびなごのからあげ みすぎみそのみそしる キャベツともやしのしそあえ	こめ おおむぎ でんぶん	しょうぶつゆ	みすぎみそ とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな しそこ	たまねぎ キャベツ もやし
12 (木)		むぎごはん	ひややつこ じゃがいものそぼろに ひじきふりかけ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう	しょうぶつゆ ごまあぶら ごま	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく
13 (金)		むぎごはん	いわしのかばやきどんぶり しろみそしる こうみづけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ ごま	いわし とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが
16 (月)		むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかこんにやくサラダ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょうぶつゆ ごまあぶら ごま	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 たまねぎ キャベツ サラダこんにやく
17 (火)		ロールパン	かつおのアングレーズ やさいスープ いちごジャム	ロールパン でんぶん さとう パンこ じゃがいも いちごジャム	しょうぶつゆ	かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
18 (水)		むぎごはん	みえジビエカレー コーンサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうぶつゆ	しかにく	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 きゅうり コーン
19 (木)		むぎごはん	いかのねぎソースかけ ごもくにもの きゅうりのあさづけ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ	いか とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく ごぼう たけのこ こんにやく きゅうり
20 (金)		むぎごはん	さばのしおやき きりぼしだいこんのもの こまつなのうめおかかあえ	こめ おおむぎ さとう		さば あぶらあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ いとこんにやく キャベツ うめびしお
23 (月)		むぎごはん	あつあげのみそいため きゅうりとわかめのすのもの	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく ねぶかねぎ きゅうり
24 (火)		こめこいり パン	さけのハーブグリル ミネストローネ アスパラガスのサラダ	こめこいりパン パンこ じゃがいも さとう	オリーブゆ しょうぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに アスパラガス	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
25 (水)		げんりょう むぎごはん	カレーうどん こまつなのサラダ	こめ おおむぎ うどん でんぶん さとう	しょうぶつゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ
26 (木)		むぎごはん	さわらのみそやき ごもくきんぴら チンゲンサイともやしのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ ごま ごまあぶら	さわら あかみそ あわせみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが ごぼう いとこんにやく もやし
27 (金)		むぎごはん	ビビンバトックスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう トック	しょうぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
30 (月)		むぎごはん	サーモンコロッケ そえレタス キャベツとコーンのスープ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	しょうぶつゆ	さけフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス コーン キャベツ