

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（あが）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり）	
1 (火)		こめこいりパン	シイラのバーベキューソースかけ ラタトゥイユ	こめこいりパン でんぶん さとう	しょうぶつゆ オリーブゆ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ かぼちゃ トマトに	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ズッキーニ なす
2 (水)		むぎごはん	とうふのみそかけ にくじゃがのうまに こんぶのつくだに	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうぶつゆ ごま	とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
3 (木)		むぎごはん	キムタクチャーハン とうふのスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ	ごまあぶら しょうぶつゆ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグル ト	にんじん ねぎ	キムチ たくあんづけ たまねぎ
4 (金)		むぎごはん	さけのピザやき チンゲンサイとじゃがいものスープ ゆでとうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも		さけ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ とうもろこし
7 (月)		むぎごはん	いわしのかばやきどんぶり ごまずあえ たなばためん	こめ おおむぎ でんぶん さとう ふ そうめん	しょうぶつゆ ごま	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ もやし とうがん
8 (火)		こくとうパン	ポークビーンズ フレンチサラダ	こくとうパン じゃがいも さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく だいず	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 きゅうり
9 (水)		むぎごはん	チンジャオロースー ワントンスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ワントンのかわ	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ
10 (木)		むぎごはん	さわらのなんぶやき ひじきとじゃがいものいために キャベツとこまつなのうめふうみあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	くろごま しょうぶつゆ ごまあぶら	さわら とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく キャベツ うめびしお
11 (金)		むぎごはん	なつやさいのカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ なす キャベツ コーン ぶどうジュース
14 (月)		むぎごはん	いかのあげに ぼんじる しょうがじょうゆあえ	こめ おおむぎ こめこ でんぶん	しょうぶつゆ	いか みずぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん	ごぼう たまねぎ なす キャベツ もやし しょうが
15 (火)		げんりょう ロールパン	ツナとトマトのスパゲッティ くきわかめのサラダ すいか	ロールパン スパゲッティ さとう	オリーブゆ しょうぶつゆ	まぐろオイルづ け	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト こまつな	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ すいか
16 (水)		むぎごはん	とりのからあげ キャベツときゅうりのしそあえ ごもくじる	こめ おおむぎ でんぶん	しょうぶつゆ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	しそこ にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし