

り 日 よび (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく 主食 ごはん・パン	こん 献 だて 立 めい 名	しよく 食 ひん 品 めい 名					
				しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品（き）		かやだ おもに体をつくるもとになる食品（あか）		からだ　ちょうし　とやめ おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり）	
1 (月)		むぎごはん	ひじきいりちゅうかそぼろどん ちゅうかめんいりスープ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ちゅうかめん	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく だいず あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし
2 (火)		こめこいりパン	サーモンチャウダー アレッタとだいずのサラダ	こめこいりパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ	さけ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アレッタ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
3 (水)		むぎごはん	さばのしおやき みそおでん こまつなともやしのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう さといも		さば あかみそ あつあげ うずらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく だいこん もやし
4 (木)		むぎごはん	かしわのじゅんじゅん ほうれんそうのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	いとこんにやく はくさい ねぶかねぎ もやし
5 (金)		むぎごはん	かつおのたつたあげ ごもくにもの こうみづけ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごま	かつお とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ほししいたけ こんにやく れんこん キャベツ
8 (月)		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 みかん	こめ おおむぎ さとう でんぷん	しよくぶつゆ 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 チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ サラダこんにやく みかん
9 (火)		ロールパン	あじのカレーふうみやき かぶのポトフ てづくりりんごジャム	ロールパン こむぎこ じゃがいも さとう		あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ りんご
10 (水)		げんりょう わかめごはん	しのだうどん まめごぼう	こめ おおむぎ うどん でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ だいず	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう
11 (木)		むぎごはん	チキンライス たまごスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ でんぷん	しよくぶつゆ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく たまねぎ えのきたけ
12 (金)		むぎごはん	いわしのなんばんづけ だいこんのそぼろに キャベツとこまつなのごまあえ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう いわし	ねぎ にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにやく キャベツ
15 (月)		むぎごはん	ポークカレー ひじきサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく まぐろオイルづ け	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが にんにく セロリー キャベツ コーン
16 (火)		こくとうパン	マカロニグラタン ジュリアンスープ	こくとうパン こむぎこ マカロニ パンこ	しよくぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ
17 (水)		むぎごはん	とりのからあげ のっぺいじる はくさいづけ	こめ おおむぎ でんぷん さといも	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 だいこん こんにやく しめじ はくさい
18 (木)		むぎごはん	さわらのいちみやき ごもくきんぴら しそあえ	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	しょうが ごぼう いとこんにやく キャベツ もやし
19 (金)		むぎごはん	いかのゆずふうみ とうじかぼちゃ みすぎみそのみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ	いか みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう	ゆず 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。