
















日 よが (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 ひん めい 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）	
9 (金)		むぎごはん	まつかぜやき のっぺいじる くろまめ	こめ おおむぎ さとう さといも でんぷん	ごま	とりにく あかみそ おから あぶらあげ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく
13 (火)		こくとうパン	アジのカレームニエル はなやさいのクリームに	こくとうパン こめこ じゃがいも	しょくぶつゆ	あじ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ カリフラワー
14 (水)		げんりょう わかめごはん	とりなんばんうどん だいこんサラダ	こめ おおむぎ うどん さとう	しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ まぐろオイルづけ	わかめ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん
15 (木)		むぎごはん	チーズはるまき ちゅうかやさいスープ つぼづけ	こめ おおむぎ こむぎこ はるまきのかわ でんぷん	しょくぶつゆ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし つぼづけ
16 (金)		むぎごはん	さけのしょうがやき おからのいりに はくさいづけ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さけ とりにく おから	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが ほししいたけ ごぼう いとこんにゃく はくさい
19 (月)		むぎごはん	いかのレモンふうみ けんちんじる キャベツともやしのしそあえ	こめ おおむぎ でんぷん	しょくぶつゆ	いか とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそこ	レモン ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ もやし
20 (火)		げんりょう ロールパン	あおさのクリームスパゲッティ こまつなときりほしだいこんのサラダ りんご	ロールパン スパゲッティ さとう	しょくぶつゆ バター ごまあぶら ごま	ベーコン とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きりほしだいこん りんご
21 (水)		むぎごはん	ホキのフライ はくさいスープ こふきいも	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ でんぷん じゃがいも	しょくぶつゆ	ほき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい
22 (木)		むぎごはん	ちくぜんに ツナふりかけ ほうれんそうともやしのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう さといも	しょくぶつゆ ごま	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおさ のり	にんじん ほうれんそう	しょうが こんにゃく ごぼう れんこん もやし
23 (金)		むぎごはん	さわらのてりやき すいとん あいまぜ	こめ おおむぎ こむぎこ さといも さとう	ごま	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが はくさい だいこん ごぼう ほししいたけ
26 (月)		むぎごはん	こんさいビーフカレー ひじきサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぎゅうにく まぐろオイルづけ ヨーグルト	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 たまねぎ れんこん キャベツ
27 (火)		こめこいりパン	あつあげのグラタン ふゆやさいのスープ みかん	こめこいりパン こむぎこ	しょくぶつゆ	ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ だいこん はくさい みかん
28 (水)		むぎごはん	さばのたつたあげ ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	こめ おおむぎ でんぷん	しょくぶつゆ	さば かつおぶしけずり ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼうこんにゃく だいこん
29 (木)		むぎごはん	ジャンバラヤ さつまいものポタージュ コールスロー	こめ おおむぎ さつまいも こめこ さとう	オリーブゆ しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
30 (金)		むぎごはん	やきししゃも みそおでん はくさいとこまつなごまあえ	こめ おおむぎ さとう	ごま	あかみそ あつあげ あげボール うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい

※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。