



















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 (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 あぶらあげ とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ たけのこ ふき たまねぎ
7 (木)		むぎごはん	ツナとだいずのドライカレー コールスロー	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	だいず まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン
8 (金)		むぎごはん	かつおのたつたあげ わかたけに キャベツのしそあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	かつお あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそこ	しょうが たけのこ キャベツ もやし
11 (月)		むぎごはん	ハンバーグ そえキャベツ みすぎみそのみそしる ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう		ぶたにく ぎゅうにく おから あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし
12 (火)		みすぎちゃき なごあげパン	とりなんばんうどん キャベツのあまずづけ	ロールパン さとう うどん	しょくぶつゆ	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	りよくちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
13 (水)		むぎごはん	さばのいちみやき きりぼしだいこんのふくめに こまつなごまあえ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん いとこんにやく もやし
14 (木)		むぎごはん	とうふのみそかけ しん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	しょくぶつゆ	とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	いとこんにやく たまねぎ みえんどう キャベツ しょうが
15 (金)		むぎごはん	アジフライ スナップえんどうのサラダ あおなのスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	しょくぶつゆ	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ スナップえんどう たまねぎ
18 (月)		むぎごはん	ヤンニョムチキン はるさめスープ きゅうりともやしのナムル	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ	しょくぶつゆ ごまあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし
19 (火)		ロールパン	サケのムニエル チンゲンサイのクリームに いちごジャム	ロールパン こむぎこ じゃがいも こめこ いちごジャム	オリーブゆ しょくぶつゆ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ
20 (水)		むぎごはん	いかのあおさあげ しんたまねぎのみそしる ごまずあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ ごま	いか あぶらあげ とうふ みすぎみそ	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし
21 (木)		むぎごはん	かわりビビンバ トックスープ	こめ おおむぎ さとう トック	しょくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく しめじ もやし たまねぎ ほししいたけ
22 (金)		むぎごはん	やしししゃも あつあげのみそいため キャベツのあさづけ(ごまいり)	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ 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	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ
23 (土)		むぎごはん	ビーフカレー ひじきサラダ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぎゅうにく 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 たまねぎ キャベツ グレープゼリー
26 (火)		こくとうパン	ポテトグラタン キャベツとコーンのスープ	こくとうパン じゃがいも	しょくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン
27 (水)		むぎごはん	サケのしょうがふうみやき ごもくきんぴら こまつなのいそかあえ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう いとこんにやく もやし
28 (木)		むぎごはん	あつあげとうずらたまごの ちゅうかに こんにやくサラダ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょくぶつゆ 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	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい サラダこんにやく キャベツ きゅうり
29 (金)		むぎごはん	きびなごのからあげ だいずのいそに ほうれんそうのおかかあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	とりにく だいず かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう きびなご ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう こんにやく もやし