

日 よび (曜日)	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 (月)		むぎごはん	ぶたにくとあつあげの しろみそいため タイピーエン	こめ おおむぎ はるさめ	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ しろみそ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし
2 (火)		ロールパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ロールパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら マヨネーズふろド レッシング	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ ごぼう サラダこんにやく
3 (水)		むぎごはん	さばのてりやき きりぼしだいこんのふくめに さやいんげんのあえもの	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん いとこんにやく キャベツ
4 (木)		むぎごはん	ガパオライス あおなとベーコンのスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン ねぎ	にんにく セロリー たまねぎ もやし
5 (金)		むぎごはん	いわしのからあげ あつあげのみそしる あさづけ	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ	あつあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ
8 (月)		むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ラード ごまあぶら	ぶたにく あかみそ 豆腐	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
9 (火)		こめこいり パン	ホキのカレームニエル やさいスープ ジャーマンポテト	こめこいりパン こむぎこ じゃがいも	しよくぶつゆ	ほき とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ
10 (水)		むぎごはん	いかごぼう すましじる キャベツとこまつなごまあえ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	いか とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ
11 (木)		わかめごはん	ごもくにも キャベツのあますづけ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく ちくわ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう たけのこ こんにやく キャベツ
12 (金)		むぎごはん	さけのこうみソースかけ ちゅうかコーンサラダ とうふスープ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	さけ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ
15 (月)		むぎごはん	にくみそうどん こまつなともやしのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう うどん	しよくぶつゆ	ぶたにく あかみそ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし
16 (火)		こくとうパン	さわらのハーブグリル コールスロー とうにゅうチャウダー	こくとうパン パンこ さとう じゃがいも こめこ	オリーブゆ しよくぶつゆ	さわら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ セロリー たまねぎ コーン
17 (水)		むぎごはん	みえジビエカレー フレンチサラダ みかんゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	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 みかんゼリー
18 (木)		むぎごはん	けいちゃんやき ごまあえ ツナふりかけ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく あかみそ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん なら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし
19 (金)		むぎごはん	たらのからあげ こんにやくのとさに いそかあえ	こめ おおむぎ でんぶん こめこ さとう	しよくぶつゆ	たら かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが こんにやく キャベツ もやし
22 (月)		むぎごはん	ひややつこ にくじゃがのカレーに ごましおキャベツ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ キャベツ
23 (火)		げんりょう ロールパン	やきそば みすぎちゃビーンズ	ロールパン やきそばめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく かつおぶしけずり だいた	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
24 (水)		むぎごはん	さけのカップやき みすぎみそのみそしる きゅうりのあさづけ	こめ おおむぎ じゃがいも	マヨネーズふろド レッシング ごま	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり
25 (木)		むぎごはん	とりのさっぱり ごもくきんぴら キャベツのしそあえ	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	しょうが にんにく ごぼう いとこんにやく キャベツ
26 (金)		むぎごはん	ホキのケチャップみそソース チンゲンサイのスープ	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	ほき あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし しめじ
29 (月)		むぎごはん	エビのチリソースかけ ちゅうかやさいスープ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ
30 (火)		ロールパン	おからいりミートローフ そえレタス ジュリアンスープ	ロールパン さとう		ぶたにく ぎゅうにゅう おから ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レタス キャベツ

※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。