

日 (曜)	献立名	食 品 名 (つかうたべもの)					
		ねつちから しょうひん 熱や方になる食品(き)		ち にく ぼね しょうひん 血や肉・骨になる食品(あか)		からだやし との しょうひん 体の調子を整える食品(みどり)	
1 (火)	むぎ 麦ごはん ビビンバ とうふ 豆腐スープ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ ごま	ぎゅうにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ ほししいたけ
2 (水)	こめこい 米粉入りパン イカのさらさ揚げ ミネストローネ ぶどう ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン でんぷん	しょうぶつゆ	イカ ベーコン しろインゲンまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ ぶどう
3 (木)	むぎ 麦ごはん とりのから揚げ ごま塩キャベツ じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	しょうぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ
4 (金)	ロールパン サワラのハーブグリル コーンスープ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも こめこ ブルーベリージャム	オリーブオイル しょうぶつゆ	サワラ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリ たまねぎ しめじ コーン
7 (月)	むぎ 麦ごはん あつあ 厚揚げと野菜のそぼろ煮 いそか 磯香あえ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうぶつゆ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし
8 (火)	むぎ 麦ごはん しのだ 信田うどん こうみづけ 香味漬 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ うどん	しょうぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが
9 (水)	げんりょう 減量ロールパン あき 秋なすのミートスパゲッティ ピーンズサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しょうぶつゆ	ぶたにく しろインゲンまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ
10 (木)	むぎ 麦ごはん ちくわの磯部揚げ みそ汁 こまつな 小松菜ともやしのごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん	しょうぶつゆ ごま	ちくわ あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし
11 (金)	ロールパン チキンのマスタードグリル やさい 野菜スープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも	しょうぶつゆ	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	たまねぎ
14 (月)	むぎ 麦ごはん チキンカレー コールスロー ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ
15 (火)	むぎ 麦ごはん かつお 鰹のごまからめ キャベツともやしのしそあえ きりぼだいこん いた に 切干大根の炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しょうぶつゆ ごま	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しそこ にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ もやし きりぼだいこん
16 (水)	ロールパン イワシのから揚げ キャベツとコーンのスープ マイヤーレモンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン でんぷん マイヤーレモンゼリー	しょうぶつゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう イワシ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン
17 (木)	むぎ 麦ごはん や 焼きししゃも にく 肉じゃがのうま煮 ひじきのり ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも ひじきのり	にんじん	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
18 (金)	こめこい 米粉入りパン チーズ入りポークビーンズ ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン じゃがいも さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ
23 (水)	こくとう 黒糖パン さけ 鮭のマヨネーズ風焼き じゃがいものポターージュ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン じゃがいも こめこ	マヨネーズふうドレッシング しょうぶつゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン セロリ
24 (木)	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 ナムル ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	しょうぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ ニラ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ もやし
25 (金)	ロールパン ツナとポテトのグラタン マカロニスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	しょうぶつゆ	まぐろあぶらづけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ
28 (月)	むぎ 麦ごはん はっぽうさい 八宝菜 フライドポテト ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも	しょうぶつゆ	ぶたにく イカ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ
29 (火)	キムタクごはん とうふじる なし 豆腐汁 梨 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キムチ つぼつけ しろねぎ ごぼう たけのこ だけのこ なし
30 (水)	ロールパン イカフライ カレスープ 添えキャベツ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ じゃがいも	しょうぶつゆ	イカ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。