

ひび 日付 (曜日)	献立名	使 用 材 料 (つかう たべもの)			
		熱や力になる食品 (きいろ)	血や肉・骨になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)	
1 (火)	山菜ずし 新玉ねぎのみそ汁 ちまき 牛乳	こめ さとう ちまき	とりにく とうふ あかみそ	きゅうにゅう きざみのり	にんじん たまねぎ もやし ごぼう ふき たけのこみずに ほししいたけ
2 (水)	ロールパン とりのムニエル 粉ふきいも 野菜スープ 牛乳	ロールパン こむぎこ じゃがいも	とりにく	きゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ
7 (月)	麦ごはん サケの白みそ焼き 五目豆 ほうれん草ともやしの磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ サケ とりにく だいず しろみそ	きゅうにゅう かくぎりこんぶ きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう ほししいたけ こんにゃく
8 (火)	麦ごはん ドライカレー フライドポテト 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも	しよくぶつゆ ぶたにく ぎゅうにく	きゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく
9 (水)	減量ロールパン スパゲッティホワイトソース ツナサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ とりにく まぐるあぶらづけ	きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しめじ にんにく
10 (木)	たけのこごはん サワラの照り焼き スナップエンドウの塩ゆで 春キャベツのみそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	サワラ とりにく あかみそ	きゅうにゅう	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ スナップえんどう たけのこみずに
11 (金)	ロールパン あおさとツナのコロッケ ソースキャベツ ごまスープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ とりにく まぐるあぶらづけ	きゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが ほししいたけ
14 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 中華こんにゃくサラダ 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ ぶたにく とうふ あかみそ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこみずに こんにゃく
15 (火)	麦ごはん カツオの竜田揚げ 若竹煮 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ カツオ あつあげ	きゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな もやし しょうが たけのこみずに こんにゃく
16 (水)	お茶パン ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳	おちゃパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ぶたにく だいず	きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく ホールコーン
17 (木)	麦ごはん サケの塩焼き 五目きんぴら キャベツともやしのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ サケ とりにく	きゅうにゅう けずりぶし	にんじん ごぼう キャベツ もやし しょうが こんにゃく
18 (金)	黒糖パン イカの青のり揚げ キャベツのクリーム煮 牛乳	こくとうパン こめこ でんぷん	しよくぶつゆ イカ とりにく	きゅうにゅう なまクリーム あおのり	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ セロリ
21 (月)	麦ごはん ハヤシライス わかめサラダ 牛乳	こめ・おおむぎ こむぎこ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	きゅうにく まぐるあぶらづけ わかめ	きゅうにゅう にんじん こまつな たまねぎ キャベツ セロリ しょうが トマトに
22 (火)	麦ごはん 手作り豆腐 じゃがいものそぼろ煮 つぼ漬 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ とりにく とうにゅう あつあげ	きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ほししいたけ こんにゃく つぼづけ
23 (水)	ロールパン アジのハーブグリル キャベツとコーンのスープ いちごジャム 牛乳	ロールパン パンこ いちごジャム	しよくぶつゆ アジ ベーコン	きゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ ホールコーン
24 (木)	実えんどうごはん サワラの南部焼き ひじきの炒り煮 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ サワラ とりにく	きゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ キャベツ もやし ごぼう みえんどう こんにゃく
25 (金)	お茶ときなこの揚げパン とり南蛮うどん キャベツのごまあえ 牛乳	げんりょうパン うどん さとう	しよくぶつゆ とりにく ごま	きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ
28 (月)	麦ごはん チキンカレー 大豆サラダ 牛乳	こめ・おおむぎ こむぎこ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ とりにく だいず(みずに)	きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ しょうが にんにく
29 (火)	麦ごはん 焼きシシャモ 豚肉と厚揚げのみそいため 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ぶたにく あつあげ あかみそ	きゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし
30 (水)	ロールパン アジのカレームニエル パター煮 ミネストローネ 牛乳	ロールパン こむぎこ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ アジ ベーコン	きゅうにゅう しろいんげんまめ	にんじん トマトに キャベツ たまねぎ セロリ にんにく
31 (木)	麦ごはん イワシのから揚げ 白みそ汁 ひじきふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごま イワシ とうふ しろみそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう しょうが

※天候などにより、急に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。