

日 (曜)	献立名	食・品名 (つかうたべもの)			
		エネルギーのもとになる食品 (き)	からだ 体をつくるもとになる食品 (あか)	からだ 体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	からだ 体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)
1 (月)	麦ごはん みそおでん こまつなともやしの磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	あつあげ あげボール うずらたまご あかみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな こんにゃく だいこん もやし
2 (火)	麦ごはん サケの白みそ焼き おからの炒り煮 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	さけ しろみそ とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ いとこんにゃく ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし
4 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
5 (金)	ロールパン イカの青のり揚げ じゃがいものポタージュ レモンキャベツ 牛乳	ロールパン でんぷん じゃがいも さとう こめこ	いかに	ぎゅうにゅう あおのり なまクリーム	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ レモン
8 (月)	麦ごはん さばの生姜風味焼き からしあえ 沢煮椀 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ しょうが ごぼう もやし だいこん つきこんにゃく
9 (火)	ひじきごはん じゃがいものみそ汁 みかん 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	とりにく あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ごぼう しめじ たまねぎ みかん
10 (水)	黒糖パン イカフライ 添えレタス マカロニ入り白菜スープ 牛乳	こくとうパン こむぎこ パンこ マカロニ	いかに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん レタス たまねぎ はくさい
11 (木)	麦ごはん 厚揚げの酢豚風 ごまスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ
12 (金)	きなこ揚げパン 信田うどん 香味漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	きなこ 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
15 (月)	麦ごはん きのごカレー 小松菜サラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ なましいたけ キャベツ
16 (火)	麦ごはん 焼きシヤモ じゃがいものそぼろ煮 ひじきとごまのふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	とりにく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん たまねぎ
17 (水)	ロールパン 鮭のハーブグリル 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも	さけ 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
18 (木)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と白菜のごまあえ みかん 牛乳	こめ おおむぎ さとう	とりにく こうやどうふ けいらん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ほししいたけ いとこんにゃく たまねぎ はくさい みかん
19 (金)	減量ロールパン スパゲッティミートソース ツナサラダ 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	ぶたにく 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
22 (月)	麦ごはん 揚げさわらのあんかけ 豚汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	サワラ ぶたにく とうふ あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのきだけ エリンギ はくさい こんにゃく だいこん ねぎ
24 (水)	麦ごはん 白菜と肉団子のスープ さつまいもと大豆のかりんとう 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さつまいも くろざとう	とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが ほししいたけ はくさい
25 (木)	麦ごはん 厚揚げの中華煮 中華あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし
26 (金)	ロールパン 珍珠丸子 ワンタンスープ 牛乳	ロールパン でんぷん もちごめ ワンタンのかわ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし
29 (月)	麦ごはん ビビンバ 春雨スープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
30 (火)	麦ごはん いかのかりん揚げ 白菜のごまあえ けんちん汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん	いかに とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさい ごぼう こんにゃく だいこん

※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。