

日 (曜)	献立名 こんだてめい 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) しよくひん		からだ 体をつくるもとになる食品(あか) しよくひん		からだちようし とどの 体の調子を整えるもとになる食品(みどり) しよくひん	
1 (水)	ロールパン サーモンコロッケ そえ 添キャベツ ごまスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ
2 (木)	キムチチャーハン トックスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ トック	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キムチ たまねぎ もやし みかん
3 (金)	ロールパン サワラのハーブグリル カレースープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
6 (月)	むぎ 麦ごはん サケの白みそ焼き じる はくさいづけ ぎゅうにゅう のっぺい汁 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さといも でんぷん	ごま	さけ しろみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく はくさい
7 (火)	むぎ 麦ごはん 鯖の竜田揚げ ほうれん草のごまあえ きりぼしだいこん 切干大根の含め煮 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい きりぼしだいこん いとこんにやく
8 (水)	こめこい あつあげ 米粉入りパン 厚揚げのグラタン はくさい ぎゅうにゅう 白菜スープ 牛乳	こめこいりパン さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ はくさい
9 (木)	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 ちゅうか 中華サラダ ぎゅうにゅう はるさめの中華サラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	しよくぶつゆ 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	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし
10 (金)	げんりょう 減量ロールパン スパゲッティホワイトソース れんこんチップス ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン こめこ スパゲッティ	しよくぶつゆ バター	とりにく かいばしら	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ れんこん
13 (月)	むぎ 麦ごはん サバの塩焼き みそ汁 おかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ		さば あかみそ とうふ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし はくさい
14 (火)	むぎ 麦ごはん みそ煮込みうどん いかのかりん揚げ あ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう うどん でんぷん	しよくぶつゆ	とりにく あぶらあげ あかみそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ
15 (水)	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ バター	とりにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
16 (木)	むぎ 麦ごはん 焼きししゃも にく に いそか ぎゅうにゅう 肉じゃがのうま煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも のり	にんじん こまつな	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ もやし
17 (金)	こくとう 黒糖パン ローストチキン マカロニ入りミネストローネ りんご ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン マカロニ		とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ りんご
20 (月)	むぎ 麦ごはん ポークカレー 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	しよくぶつゆ	ぶたにく	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
21 (火)	むぎ 麦ごはん サワラのゆうあん焼き とうじ しろ ぎゅうにゅう 冬至かぼちゃ 白みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう		さわら とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	ゆず たまねぎ

※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。