

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		からだ 体をつくる食品(あか)		からだちよし 体の調子を整える食品(みどり)	
1 (火)	麦ごはん 厚揚げのみそいため はるさめの中華サラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ もやし
2 (水)	ロールパン サケのバーキューソースかけ チキンチャウダー 牛乳	ロールパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ねぎ にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ
3 (木)	麦ごはん いわしのからあげ ごまあえ のっぺい汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さといも	しよくぶつゆ ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん こんにやく
4 (金)	ロールパン チーズ入ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいす まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
7 (月)	麦ごはん さばのみそ焼き きりぼしだいこん 切干大根の含め煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん いとこんにやく キャベツ
8 (火)	麦ごはん わかさぎのからあげ ひじきの炒り煮 しそあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	わかさぎ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ	しょうが いとこんにやく キャベツ もやし
9 (水)	きなこ揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	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
10 (木)	麦ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜と切干大根のあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん
14 (月)	麦ごはん 根菜のカレー コールスロー 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 れんこん キャベツ
15 (火)	麦ごはん イカのレモン風味 即席漬 けんちん汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ ごま	いか とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん ねぎ	レモンじる はくさい ごぼう こんにやく だいこん
16 (水)	ロールパン 豚肉のアングレース 冬野菜のスープ 牛乳	ロールパン でんぶん さとう パンこ	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん はくさい
17 (木)	麦ごはん 肉じゃがのうま煮 おかかあえ 納豆みそ 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 けすりぶし なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なば な	ほしいたけ いとこんにやく たまねぎ はくさい
18 (金)	ロールパン アジのマヨネーズ焼き ポトフ 牛乳	ロールパン じゃがいも	マヨネーズ 豆トド レタツツ	あじ ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ カリフラワー かぶ
21 (月)	麦ごはん みそおでん 小松菜のごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	みそ あげボール がんもどき うすらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく だいこん もやし
22 (火)	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 でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ 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
24 (木)	麦ごはん さわらの南部焼き おかかあえ みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ	ごま しよくぶつゆ	さわら かつおぶしけすり とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさい
25 (金)	減量ロールパン スパゲッティ丼 小松菜サラダ 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ソーセージ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
28 (月)	ひじきごはん 白みそ汁 きな粉蒸しパン 牛乳	こめ おおむぎ さとう こめこ	しよくぶつゆ	とりにく あぶらあげ みそ とうふ きなこ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん はくさい

※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。