

日 期 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		からだづくし食品(あか)		からだちょうしとどの食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しょうぶつゆ	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
1 (月)	小麦ごはん さばの生姜風味焼き きりぼしだいこん ふく に いそか ぎゅうにゅう 切干大根の含め煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きりぼしだいこん いとこんにやく
2 (火)	豚肉丼(麦ごはん) じゃがいものみそ汁 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 あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ いとこんにやく
8 (月)	小麦ごはん さわらの南部焼き ごもくまめ おひたし 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ ごま	さわら だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	こんにやく ごぼう もやし ほししいたけ
9 (火)	山菜ずし(麦ごはん) 白みそ汁 かしわもち 牛乳	こめ おおむぎ さとう かしわもち		とりにく しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ふき ほししいたけ たけのこ たまねぎ
10 (水)	お茶ときな粉の揚げパン(減量ロールパン) とりなんばんうどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しょうぶつゆ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いせちや	たまねぎ キャベツ
11 (木)	小麦ごはん 豆腐のみそかけ 肉じゃがのうま煮 しそとごまのふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうぶつゆ ごま	とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ みえんどう	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
12 (金)	米粉入りパン あじのムニエル 春キャベツのクリーム煮 牛乳	こめこいりパン こめこ じゃがいも	しょうぶつゆ	あじ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ
15 (月)	小麦ごはん ごぼうのドライカレー 小松菜と切り干し大根のサラダ 牛乳	こめ おおむぎ こめこ	しょうぶつゆ マヨネーズ"ふうどレソウ"	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく しょうが セロリー コーン たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん
16 (火)	小麦ごはん 八宝菜 フライドポテト ひじきのり 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	しょうぶつゆ	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ
17 (水)	ロールパン 厚揚げのグラタン 新玉ねぎのスープ 牛乳	ロールパン さとう じゃがいも	しょうぶつゆ	ぶたにく ぶたレバーチップ あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
18 (木)	ジャンバラヤ(麦ごはん) 豆腐スープ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ	オリーブゆ しょうぶつゆ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ
19 (金)	ロールパン かつおのアングリーズ 野菜スープ 牛乳	ロールパン でんぶん パンこ さとう じゃがいも	しょうぶつゆ	かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
22 (月)	小麦ごはん ビビンバ トックスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう トック	しょうぶつゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
23 (火)	小麦ごはん いかの磯香揚げ 高野豆腐の煮物 おかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぶつゆ	いか とりにく こうやどうふ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ いとこんにやく
24 (水)	減量ロールパン ツナのクリームスパゲッティ 大豆サラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ こめこ さとう	しょうぶつゆ	まぐろオイルづけ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	セロリー にんにく たまねぎ しめじ キャベツ
25 (木)	小麦ごはん 焼きししゃも 厚揚げのみそいため つぼ漬 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく つぼづけ
26 (金)	黒糖パン さけのトマトソース 白いんげん豆のスープ 牛乳	こくとうパン こめこ じゃがいも	しょうぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマトに にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
27 (土)	小麦ごはん ポークカレー 福神漬 ぶどうゼリー 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ ぶどうゼリー	しょうぶつゆ	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 ぶくじんづけ
30 (火)	小麦ごはん さわらの白みそ焼き ひじきの炒り煮 小松菜とキャベツのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ ごま	さわら しろみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	ごぼう いとこんにやく キャベツ
31 (水)	ロールパン いかのレモン風味 ポトフ いちごジャム 牛乳	ロールパン でんぶん じゃがいも いちごジャム	しょうぶつゆ	いか ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップえんどう	レモン たまねぎ キャベツ

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。